क्या खायें और क्यों

(भोजन के द्वारा चिकित्सा का व्यवहारिक रूप)

रोग के लक्षण, कारण, निदान और चिकित्सा के लिए खाये जाने
वाले मौसम के फल, सब्जियाँ, मसाले आदि के सेवन से ही
रोगों को दूर कर देने वाली और हर प्रकार की
चिकित्सा में सहायक पुस्तक बनाम घर में डॉक्टर।
दवाइयों के दुष्प्रभावों से बचकर अपनी
चिकित्सा आप करें।

डॉ० गणेश नारायण चौहान
होम्योपैथ
राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर

नारायण प्रकाशन
फतेहपुरियों का दरवाजा
चौड़ा रास्ता, जयपुर

वितरक :
इण्डिया बुक हाउस
फतेहपुरियों का दरवाजा
चौड़ा रास्ता, जयपुर-302 003

प्रथम संस्करण : 1979
छठा संस्करण : 1986

मूल्य अठारह रुपया

मुद्रक : राजेन्द्रा प्रिन्टर्स
तिलक नगर जयपुर-4

चन्दनमल बैद,
वित्त एवं शिक्षा मन्त्री

दिनांक—3-11-1981



सन्देश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि डॉ० गणेश नारायण चौहान द्वारा लिखित पुस्तक 'क्या खायें और क्यों' का चतुर्थ संस्करण प्रकाशित हो रहा है।

पुस्तक के पढ़ने से ऐसा लगता है कि हमारे घर में ही चिकित्सक निरन्तर हमारे स्वास्थ्य की रक्षा कर रहा है।

आशा है यह पुस्तक स्वास्थ्य रक्षा एवं घरेलू चिकित्सा हेतु जन साधारण विशेषकर हमारे विद्यार्थियों एवं युवकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

इस अवसर पर मैं अपनी शुभ कामना प्रेषित करता हूँ।

(चंदनमल बैद)

अभिमन्यु सिंह
आई. ए. एस.
कुलसचिव
राजस्थान विश्वविद्यालय,
जयपुर ।



3 जनवरी 1984

आमुख

स्वास्थ्य-रक्षक पुस्तक "क्या खायें और क्यों" लेखक डॉ० गणेश नारायण चौहान पढ़ी । पुस्तक पढ़ने पर मन को लगा कि यह पुस्तक तो सरल भाषा में चिकित्सा के व्यवहारिक ज्ञान का ऐसा भण्डार है जिससे हमे तुरन्त डॉक्टरो के पास जाने की आवश्यकता प्रतीत नहीं होती । इसमें सामान्य सभी रोगों के होने के कारण, बचने के उपाय एवं चिकित्सा के लिए खान पान की ऐसी चीजे बताई हैं जो सदा हमारी रसोई में उपलब्ध रहती हैं । यथा गला खराब होने पर चाय के पानी से गरारे, जुकाम में काली मिर्च चबाकर दूध पीना । इसी तरह सभी रोगों के उपचार हेतु घरेलू चीजें फल, अनाज, मसाले आदि का औषध के रूप मे प्रयोग बताया है । ये चीजें किसी न किसी रूप में हम सेवन करते ही रहते हैं; लेकिन रोगी होने पर इनका सेवन किस तरह औषधि की तरह करें, इसका हमें ज्ञान नहीं है जो इस पुस्तक के पढ़ने से हमें मिलता है ।

मेरी यह धारणा है कि उत्तम स्वास्थ्य हेतु यदि हम खान-पान पर अधिक ध्यान दें, जहाँ तक हो सके, दवाइयों से बचकर घरेलू इलाज से ही ठीक होने का मानस बनायें तो देश की स्वास्थ्य समस्या हल होगी, हम स्वयं सामान्य उपचार कर सकेंगे । यह पुस्तक हर घर के लिए उपयोगी है । हर पुस्तकालय मे यदि इसे रखा गया तो अधिक लोग लाभान्वित होंगे । मैं इस उपयोगी पुस्तक के लेखन के लिए लेखक को बधाई देता हूँ एवं इसके अधिकाधिक प्रसार की कामना करता हूँ ।

अभिमन्यु सिंह

भूमिका

एक प्रश्न 'क्या खायें ?' चिकित्सक के सामने आता रहता है। इसी प्रश्न का सही उत्तर देने के लिए मैं यह आवश्यकता प्रतीत कर रहा था कि सरल भाषा में एक ऐसी पुस्तक हो जिसमें 'क्या खायें और क्यों' विषय को ऐसे ढंग से समझाया गया हो कि मनुष्य अपनी भूख की पूर्ति के लिए ऐसा पौष्टिक भोजन खायें जो शक्ति दे और रोग को भी दूर करने में औषधि की तरह काम करे, ऐसा ही भोजन रोगी को चाहिए। मैंने इसी उद्देश्य को सामने रख कर इस पुस्तक को लिखा है। यों तो इस विषय पर पहले ही 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक लिख चुका हूँ जो लोगों को बहुत उपयोगी सिद्ध हुई है। 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' में खान-पान की चीजों के विस्तार से रोगों को दूर करने वाले लक्षण दिये हैं। इसमें एक रोग को दूर करने वाले खाद्य पदार्थों का वर्णन एक जगह न होकर विभिन्न जगहों पर है जो एक व्यक्ति को एक साथ देखने को नहीं मिलते। इस कठिनाई को दूर करने के लिए यह पुस्तक 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' का व्यवहारिक रूप है। जिसे जब भी कोई रोग हो, चन्द मिनटों में उसे रोग-क्रम में देखकर लाभ उठा सकते हैं।

इस पुस्तक को लिखने के लिए कुछ अन्य तथ्य भी निरन्तर प्रेरित कर रहे थे। अनेक लोग चाहते थे, बार-बार कहते थे कि हमारे देश की भौगोलिक, प्राकृतिक और आर्थिक स्थिति के सीमित साधनों को देखते हुए घर में ही उपलब्ध सामान्य चीजों का महत्व आरोग्यता के दृष्टिकोण से बताया जाय। लोग खान-पान को समझें और तदनुसार भोजन करें, जिससे स्वास्थ्य रक्षा के संस्कार पड़ जायें, फलस्वरूप आगामी पीढ़ियाँ भी लाभान्वित हों।

सद्‌पुरुषों की संगति, धर्मानुराग और आध्यात्म में रुचि होने से मैंने गहन अध्ययन, चिन्तन-मनन से लोकोपकार की भावना से परिश्रम और निष्ठा के साथ इस पुस्तक की रचना की है। मेरा ऐसा मानस बना है कि यह पुस्तक विद्वान चिकित्सकों से लेकर सामान्य पढ़े-लिखे, सभी के लिए ज्ञान-वर्धक और प्राथमिक घरेलू डाक्टर के रूप में लाभदायक होगी।

मेरा हृदय प्रकाशक व अन्य लोगो के प्रति जो इस पुस्तक के लिखने सहायता, प्रेरणा देते रहे, सभी के आभार से सराबोर हो रहा है। आप भी का सहयोग मेरी भावनाओ को साकार करता हुआ रोगों से पीड़ित ानवता की सेवा का उत्साह भरेगा। मैं इस पुस्तक को इस आशा से जनता ो समर्पित कर रहा हूँ कि जनता स्वास्थ्य और भोजन के ज्ञान से आरोग्यता ी ओर प्रेरित हो।

अन्त मे हर पाठक और इस विषय के मर्मज्ञ विद्वानों से आशाभरा नवेदन है कि इसमे जो कमियाँ, संशोधन प्रतीत हों, कृपा करके सूचित करें। सी प्रकार की सत्यानुभूत सामग्री जिस किसी के पास हो इस पुस्तक से उन्हे ो लाभ हों, कृपा करके मुझे सूचित करें, जिससे आगामी संस्करण इससे ी अधिक उपयोगी बन सके। इस पुनीत कार्य मे हर सहयोगी का साभार थास्थान नाम का उल्लेख किया जायेगा। यदि पुस्तक आपको लाभदायक लगे ो अन्य लोगो को भी इसे पढने को कहकर सद्-साहित्य-प्रसार के पुण्य को वयं अर्जित करते हुए सहयोग दें।

इस पुस्तक का प्रथम संस्करण मात्र 8 माह में समाप्त होना पुस्तक ी उपयोगिता को सिद्ध करता है।

वर्तमान संस्करण को पूर्णतः संशोधित व परिवर्द्धित किया गया है। फलस्वरूप लगभग 64 पृष्ठ की सामग्री और जुड़ गई है। इससे पुस्तक की उपयोगिता और अधिक बढ़ गई है।

आपका मंगलाकांक्षी

दि० 12 अप्रेल 1981 डॉ० गणेश नारायण चौहान

षष्ठ संस्करण की भूमिका

"क्या खायें और क्यों" का पचम संस्करण आपके हाथों में पहुँचाते हुए प्रसन्नता हो रही है। इस पुस्तक का नया सस्करण प्रति वर्ष अब तक निकलत रहा है। इस पचम संस्करण में लगभग 58 पृष्ठ की सामग्री वढ़ाई गई है। दैनिक जोवन मे इस पुस्तक के अनुसार चिकित्सा करके लाभ उठा सकें शीघ्र लाभ हो, इसके लिए बताय गये नुस्खों पर निरन्तर अनुभव करता रहा हूँ, फलस्वरूप मात्रा, एवम् सेवन विधि में परिवर्तन किया है। मेरा विश्वास है, लोगों को घरेलू चिकित्सा करने मे यह उपयोगी सिद्ध होगी। पाठक स्वयं भी उन्हे इस पुस्तक पर जो अनुभव हुआ हो, अपनी सम्मति के साथ भेजते रहे, जिससे हर आगामी संस्करण अच्छा से अच्छा उपयोगी बनता रहे।

शिवरात्रि
१६८६

शुभाकांक्षी
डा० गणेशनारायण चौहान

निःशुल्क चिकित्सा-परामर्श

यदि रोगी चिकित्सा कराते-कराते निराश हो गये है तो रोग का वर्णन कर होम्योपैथिक चिकित्सा एवं भोजन सम्बन्धी परामर्श के लिए पत्र लिखें या मिले। उत्तर के लिए टिकिट लगा, पता लिखा लिफाफा भेजे।

सुदूर राज्यों, प्रान्तों में रहने वाले रोगियो के निवास-स्थान पर जाकर देखने एवं जिज्ञासुओं, संस्थाओं मे स्वास्थ्य सम्बन्धी भाषण देने हेतु तत्पर।

डा० गणेश नारायण चौहान

7-ड-19, जवाहर नगर,
जयपुर—302004
फोन नं० 40487



डॉ० गणेश नारायण चौहान

शिक्षा—होम्यो विशारद, वक्ष रोग विशेषज्ञ; एम० ए०, साहित्यरत्न; धर्मालंकार।

जन्म—दिनांक 15 मई 1939

पद—होम्योपैथ, राजस्थान विश्वविद्यालय होम्योपैथिक क्लिनिक, जयपुर।

अभिरुचि—होम्योपैथिक एवं भोजन-विषयों का अध्ययन, चिन्तन-मनन एवं अनुभव द्वारा सत्यान्वेषण; लेखन, भाषण और रेडियो वार्तायें; दैनिक अखबारों, पत्र-पत्रिकाओं में स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर, लेख-प्रकाशन; आध्यात्मिक तत्व चर्चा, परोपकारी कार्यों में रुचि। चिकित्सा विषयक 13 पुस्तकों के लेखक।

विशेषताएं—रोगियों की चिकित्सा करके स्वस्थ होने पर सुखानुभव सरल, सस्ती चिकित्सा उपलब्ध कराना; पुराने असाध्य रोगों की बिना चीर फाड़ चिकित्सा करना; पेट, कमर, वक्ष (Chest) रोगों का अधिक अनुभव; प्रायः होने वाले सभी रोगों, नये एवं जटिल रोगों की दीर्घकाल से चिकित्सा करते हुए गहन अनुभवी। दूर रहने वाले रोगियों की पत्र-व्यवहार द्वारा चिकित्सा एवं परामर्श। अपने ज्ञान और अनुभव को दूसरों को बताना एवं [illegible] में रुचि रखने वालों का मार्ग दर्शन करना।

विषय-सूची

(Nourishment)

जीवन भगवान् की सर्वोत्तम भेंट है और निरोग रहना सबसे बड़ा वरदान। निरोग रहने के लिए आवश्यक है पोषक भोजन। हम स्वस्थ रहने के लिए कब, क्या खायें जिससे भोजन से न केवल उदरपूर्ति ही हो, बल्कि दवा की तरह प्रभाव डालता हुआ वह हमें स्वस्थ रखे, इस ज्ञान की आवश्यकता है।

भोजन स्वस्थ जीवन व्यतीत करने का आधार है। खाया जाने वाला भोजन यदि रुचिकर हो एवं पच (Digest) जाये तो हम स्वस्थ रहेंगे। स्वास्थ्यरक्षक आदर्श भोजन के लिए आधुनिक विज्ञान में अनेक चार्ट मिलते हैं जिनमें कैलोरीज के हिसाब से नित्य कितनी मात्रा में कार्बोज, प्रोटीन, विटामिन आदि अलग-अलग खाद्य-पदार्थों की मात्रा दी हुई होती है, परन्तु पाचन ठीक न होने से उतनी कैलोरीज हमें तत्त्व रूप में नहीं मिलती, जितनी हम खा जाते हैं। परिणाम यह होता है कि हम बीमार पड़ जाते हैं। अतः भोजन पर विशेष ध्यान देकर वे खाद्य सही ढंग से खाने चाहिए जो शरीर का पोषण करते हुए रोगमुक्त करने में ओषधि की तरह क्रिया करें। इस पुस्तक में इसी आधार पर भोजन के द्वारा चिकित्सा बताई है।

रोगी का इलाज चिकित्सालय की अपेक्षा भोजनालय में होना चाहिये। हमारे दैनिक जीवन में हम मृतप्राय भोजन लेते हैं। यदि भोजन में सुधार और संयमपूर्ण जीवन व्यतीत करते रहें तो शतायु होने से कोई रोक नहीं सकता। गीता में कहा भी है कि सात्त्विक आहार आवश्यकता से कम खाने से आयु बढ़ती है। पेट को अन्न से खाली रखो, ताकि उसमें भगवान् का दर्शन कर सकें। खान-पान चाहे कितना ही स्वादिष्ट हो, जो भी खायें, भली प्रकार चबा-चबा कर खायें। आदमी अधिक खाकर जल्दी मरता है, कम खाकर नहीं। खाइये कम, पचाइये ज्यादा, सदा हँसमुख रहिये। परहेज या पथ्य ठीक न होने पर दवा कोई प्रभाव नहीं कर सकती। स्वास्थ्य, सौन्दर्य आवश्यकतानुसार

भोजन से अच्छा रहता है। आपकी जीवनचर्या जितनी प्रकृति से निकट होगी, आप उतने ही स्वस्थ एवं चिरायु होंगे।

यदि भोजन शुद्ध है तो सात्विकता आती है। सात्विकता से अटल स्मरण-शक्ति बढ़ती है और स्मरण-शक्ति से ज्ञान की प्राप्ति होती है। ज्ञान से हृदय की गांठ खुल जाती है अर्थात् अज्ञान नष्ट होकर सभी शंकाओं का समाधान होता है। इस प्रकार शुद्ध भोजन के सेवन से सब प्रकार से कल्याण होता है।

मनुष्य के लिए सबसे उपयोगी भोजन वह है जो या तो अपनी प्राकृतिक अवस्था और स्वरूप में हो या उसकी अवस्था और स्वरूप में कम से कम परिवर्तन हुआ हो।

प्राकृतिक चिकित्सा में सात्विक पदार्थों का सेवन किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सकों के दृष्टिकोण से भोजन ही औषधि और औषधि ही भोजन है। प्राकृतिक भोजन शरीर की आन्तरिक प्रतिरोधक क्षमता को इतना अधिक गतिशील बना देता है कि वह सभी प्रकार के संक्रामक रोगों का प्रतिरोध करने में सक्षम होता है। इसलिए भोजन के द्वारा चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा का एक अंग है।

जो लोग प्रायः रोगी रहते हैं, उन्हें कुछ दिनों तक सब्जी, सलाद, फलाहार करना चाहिए। इससे सभी प्रकार के रोगों में लाभ होता है। इस पुस्तक में बताई गई चीजें एक साथ जितनी अधिक से अधिक लें उतना ही शीघ्र लाभ होगा।

यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो भोजन की सेवन-विधि सुधारें। फल, सब्जी आदि विधिपूर्वक अधिक सेवन करें। इनसे सब विटामिनों की पूर्ति हो जाती है। स्वस्थ रहने के लिए भोजन को ही औषधि बना लीजिए। सोक्रेटस ने कहा है, पथ्य में ही स्वास्थ्य और पथ्य ही औषधि है। स्वस्थ होने पर भोजन पोषण के लिए और रोगी होने पर रोग को दूर करने के लिए औषधि की तरह ही भोजन करना चाहिए।

रोग-निवारण के लिए औषधि की तरह ही उचित भोजन भी शीघ्र लाभ के लिए आवश्यक है। विटामिन एक प्रकार के खाद्य पदार्थ हैं। इनका

सेवन हमें स्वस्थ रखने में सहायक होता है। इनकी कमी होने से कुछ रोग भी पैदा हो जाते हैं। आगे वर्णित फल, सब्जी, मसाले आदि यदि बताई गई विधि से लम्बे समय तक सेवन किये जाते हैं तो रोग-निवारण में ओषधि की तरह तो काम करते ही हैं, साथ ही इन्हें रोगी का उचित भोजन कह सकते हैं। इनके साथ कोई ओषधि देनी हो तो वह भी दी जा सकती है। रोगी की प्रकृति, अवस्था को देखते हुए विवेक से इनके सेवन की सलाह देनी चाहिए। यदि किसी रोगी को इनके सेवन से किसी प्रकार का कष्ट होता है तो इनका सेवन बन्द करा देना चाहिए। नीचे विटामिन 'सी' का वर्णन किया जाता है। इसके विवेचन से सहज समझ में आ जायेगा कि स्वस्थ रहने और रोगी होने पर विशेष पदार्थों का सेवन किस प्रकार लाभदायक है ?

विटामिन 'सी' की कमी से होने वाले रोग—मुख पीला, शक्ति का ह्रास, शरीर में वेदना, मसूढ़े फूले, उनमें रक्त बहता है। दाँत ढीले होकर हिलने लगते हैं। श्वास में दुर्गन्ध आती है। त्वचा और श्लैष्मिक कलाओं से रक्तस्राव होता है। दाँत टेढ़े-मेढ़े और सदोष होते हैं। पाइरिया होता है। क्षुधा का नाश होता है। पोषण पूरा नहीं हो पाता। हड्डी, कोषाएँ एवं रक्त वाहिनियाँ आघातित हो जाती हैं अर्थात् शरीर में विटामिन 'सी' कम हो जाने पर घाव आसानी से नहीं भरते, मामूली चोट लग जाने, फिसल जाने से हड्डियाँ टूट जाती हैं। स्कर्वी जैसा भयानक रोग हो जाता है। मनुष्य कमजोर और चिड़चिड़ा हो जाता है। रोगी में रक्त की कमी हो जाती है; रक्त में लाल कण कमजोर और अपूर्ण रह जाते हैं; मनुष्य की धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं; उसका हृदय कमजोर हो जाता है, रोगी संक्रामक रोगों का मुकाबला नहीं कर सकता; उसको नजला, जुकाम, सर्दी, न्यूमोनियाँ, फ्लू आदि रोग बार-बार हो जाते हैं। काम करने की शक्ति घट जाती है। थोड़ा काम करने पर थक जाता है और जवानी में ही बूढ़ा होने लग जाता है।

विटामिन 'सी' की उपयोगिता—गर्भा एवं दूध पिलाने वाली माताओं के लिए यह आवश्यक है। उदर, आन्त्र एवं यकृत के अनेक रोगों में यह उपयोगी है। शरीर की वृद्धि, भार की वृद्धि, क्षुधा बढ़ाने और रक्त निर्माण में इससे सहायता मिलती है। बालकों के आहार में यह अनिवार्य है। स्कर्वी रोग को रोकने और ठीक करने के लिए यह मानी हुई ओषधि है।

विटामिन 'सी' के स्रोत—विटामिन 'सी' प्राकृतिक रूप से सन्तरे नीबू, मौसमी आदि रसदार फलों में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। चौलाई पत्तागोभी, कच्ची बन्द-गोभी, छोटी गाजर, प्याज, टमाटर, मूली, धनिया पालक, चुकन्दर, नाशपाती, बेर, अनन्नास, अमरूद में यह पाया जाता है आंवला तो लगभग सम्पूर्ण विटामिन 'सी' ही है। आंवले को पकाने पर भी इसमें से विटामिन 'सी' नष्ट नहीं होता। आंवला शुक्रवर्धक है। रक्त-पित्त का नाश करता है। आप सूखे आंवले को पीसकर कपड़े से छान कर शहद में मिलाकर 3 ग्राम नित्य 4 महीने सेवन करके अपनी काया पलट कर सकते हैं। आपकी भूख बढ़ जायेगी। गहरी नींद लाने, मानसिक शक्ति बढ़ाने, दिल को शक्ति देने, बाल काले चमकदार बनाने, सिर-दर्द आदि रोगों को दूर करने में आंवला बड़ी-बड़ी पेटेंट ओषधियों से भी अधिक लाभकारी है। आंवले को पीस कर, इसकी गोलियां बनाकर 6 गोलियां दिन में 3 बार निगल लें। (आंवले का पाठ भी देखें)। हरी सब्जियों को कच्चा खाकर उनका रस प्रतिदिन पीकर आप लम्बी आयु प्राप्त कर सकते हैं; बुढ़ापे में भी जवानों की भांति काम कर सकते हैं।

विटामिन 'ए' (A)—यदि आपकी दृष्टि कमजोर हो चुकी है। आपको रात को कम दिखाई देता है या रात को अन्धे हो जाते हैं। आंखें शुष्क, उनमें खुजली और जलन होती है। प्रकाश को सहन नहीं कर सकतीं, उनमें चमक नहीं रही, बुढ़ापे में मोतिया उतरने लग गया है। आंखें धुंधली हो चुकी हैं। गुर्दों में बार बार पथरियां बन जाती हैं। चर्म पर पिन के सिरे जैसे उभार पैदा हो चुके हैं। जवानी में दांत हिलने लग गये हैं तो इन लक्षणों का यह अर्थ है कि आपके शरीर में विटामिन 'ए' की कमी हो गई है। ये सब लक्षण विटामिन 'ए' वाले खाद्य ताजा हरी चौलाई, पत्ता-गोभी, धनियां, पोदीने के हरे पत्ते, मूली के हरे पत्ते, मेथी, पालक, गाजर, पपीता, आम, मक्खन, खाकर दूर कर सकते हैं। ऊपर लिखी हरी सब्जियां कच्ची खाकर, उनकी चटनी बनाकर, पत्तों का रस निकाल कर प्रयोग कर सकते हैं। इस विधि से 3-4 मास तक खाने से ऊपर लिखे सारे रोग दूर हो जायेंगे।

फल एवं सब्जियों का प्रयोग

जिनकी पाचन-शक्ति कमजोर हो, उन्हें फल सब्जियों के रस में पानी मिलाकर पीना चाहिए। पानी मिलाकर पीने से रस पचने में हल्का हो जाता है। फल प्रातः भूखे - पेट खाना अधिक उपयोगी है। रोग - निवारण में इससे अधिक सहायता मिलती है।

फल सब्जियों का रस ताजा और कच्चा काम में लेना चाहिए। रसों से चिकित्सा धीरे-धीरे होती है और पूर्णतः ठीक होने में लम्बा समय लगता है। अन्य पदार्थों का उपयोग भी सहायक चिकित्सा के रूप में कर सकते हैं। रस सुबह और दोपहर में पीना चाहिए। एक बार में 16 औंस रस प्रतिदिन पी सकते हैं। मौसम के अनुसार मिलने वाली सब्जियां, फल काम में लेना चाहिए। जहाँ तक हो शक्कर (Sugar) अल्प मात्रा में लेनी चाहिए। हमारा शरीर स्वयं खाये हुए अन्न से शक्कर बनाता है।

छिलके

छिलके—जिस सब्जी का छिलका बहुत कड़ा न हो तो छिलके सहित ही सब्जी खानी चाहिए। छिलकों में शक्ति भी होती है और पेट साफ रहता है, कब्ज नहीं होता। दाल छिलके सहित खानी चाहिये। फलों को छिलके सहित खाना चाहिए।

रोगी को औषधि के साथ-साथ रोगी की प्रकृति, अवस्था को देखते हुए यहाँ बताये हुए खाद्य-पदार्थों का सेवन सहायक चिकित्सा के रूप में उपयोगी है। केवल इन खाद्य-पदार्थों से भी रोग-मुक्ति मिल सकती है। यदि कोई रोगी किसी खाद्य-पदार्थ के सेवन से हानि प्रतीत करता है तो उसे उसका सेवन बन्द कर देना चाहिए।

शाकाहारी भोजन—भारत ऊष्ण-प्रधान देश है। यहाँ गर्मी अधिक पड़ती है। इसलिए यहाँ ठंड पहुँचाने वाले भोजन की आवश्यकता है। शाकाहारी भोजन ठंड पहुँचाता है। शराब पीना तो यहाँ की जलवायु को देखते हुए स्वास्थ्य का सबसे बड़ा शत्रु है।

रोग और पथ्य

रोग दवाइयों से नहीं जाते। भोजन पर नियन्त्रण करने वालों को रोग नहीं होते। यदि आपका खान-पान गड़बड़ है तो कोई भी चिकित्सा आप को स्वस्थ नहीं कर सकती। स्वास्थ्य से भोजन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। जिस व्यक्ति को जितना अधिक भोजन का ज्ञान होगा, वह उतना ही अधिक रोगों से दूर रहेगा। आवश्यकता के अनुरूप किया गया भोजन शरीर को रोगों से बचाता है। अतः स्वास्थ्य और जीवन का माधुर्य आपके हाथों में है। जैसा आपका खान-पान होगा वैसी ही प्रकृति बनेगी। भोजन से ही रक्त बनता है। रक्त-विकार ही रोगोत्पत्ति का कारण है। अतः भोजन में रक्तशोधक, रक्त को साफ करने वाली चीजें निरोग रहने के लिए नित्य खानी चाहिए। बीमार होने पर चिकित्सा के लिए 'क्या खायें और क्यों' तथा स्वास्थ्य रक्षा के लिए खान-पान की चीजों के गुण जानने के लिए 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' लेखक की इसी संदर्भ में दूसरी किताब भी पढ़ें।

भोजन सोच-समझ कर करने से स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। रोगी होने पर भोजन सोचकर या चिकित्सक के परामर्श से खाने से रोग शीघ्र दूर होता है। औषधि की अपेक्षा पथ्य अपना विशेष स्थान रखते हैं। जब तक कोई विकट विकार न हो, भोजन से ही रोग ठीक हो जाता है।

पूर्ण स्वास्थ्य—कैसा भी नया पुराना रोग हो कच्चा भोजन करें। नमक और नशीली वस्तुयें खाना बन्द करें। केवल सस्ते मौसमी फल एवं सब्जियों को ही भोजन के रूप में लें। धैर्य से इनका सेवन करते रहें। पूर्ण स्वास्थ्य मिल जायेगा।

वात, पित्त, कफ—(1) यदि आँखें सफेद हैं तो प्रकृति वात है। (2) आँखें ललाई लिए हुए हैं तो प्रकृति पित्त है। (3) आँखें मटियाले रंग की हैं तो प्रकृति कफ-प्रधान है।

(1) वात प्रकृति वाले को मीठा खट्टा और नमकीन भोजन, (2) पित्त प्रकृति वाले को मीठा चरपरा, कसैला और (3) कफ प्रकृति वाले को कड़वा, कसैला भोजन लाभदायक है।

ज्वर (Fever)—ज्वर कई प्रकार के होते हैं। कैसा भी ज्वर हो, जहाँ तक हो सके ज्वर-काल में खाना नहीं देना चाहिए। साधारण हल्का भोजन जैसे दूध, मूँग की दाल का पानी, मुनक्का, साबूदाना, ग्लूकोज, मौसमी आदि दे सकते हैं। ज्वर के समाप्त होने के दो चार दिन बाद भी हल्का भोजन ही दिया जाना चाहिये। तली हुई चीजें, गरिष्ठ भोजन, मिठाइयाँ, मैथुन बिल्कुल बन्द रखना चाहिए। मलेरिया के बाद कुछ दिन चावल नहीं देना चाहिए। जब मलेरिया हो तो दूध, मौसमी, नारंगी, गन्ने का रस दें। ज्वर उतरने पर साबूदाना, पतली दाल, दलिया दें। ठोस चीज खाने को न दें।

टान्सिल बढ़ने, गले में दर्द होने पर गुनगुने जल में नमक और फिटकरी डालकर गरारे करें। चाय की पत्तियों को उबाल कर छानकर उस पानी से गरारे करने से भी लाभ होता है।

दस्त—दही, चावल, खिचड़ी, छाछ, पका केला, सेब देना चाहिए। दूध नहीं देना चाहिए। जायफल पानी में घिसकर दिन मे तीन बार पिलाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

पीलिया—गन्ने का रस, रसदार फल या फल का रस, ग्लूकोज देना चाहिए।

मस्से (Warts)—शरीर पर कहीं भी मस्से हो जाते हैं। होम्योपैथिक औषधि लेने से मस्से सूख कर गिर जाते हैं। पनवाड़ी जो चूना पान में लगाता है वह चार भाग, कपड़ा धोने का सोडा क्षार एक भाग, किसी काँच की शीशी में डालकर हिलावें और डाट लगाकर रख दें। डाट प्लास्टिक या काँच की होनी चाहिए। लोहे की डाट नहीं लगानी चाहिए। यह कुछ दिन में गल जाती है। इस घोल में फुरेरी बनाकर मस्से पर लगायें। एक-दो दिन दो बार लगाने से मस्सा सूख जाता है, फिर पपड़ी की तरह उतर जाता है; इसे मस्से पर ही लगाना चाहिए, अन्य त्वचा पर लगाने से घाव हो जाते हैं। इस घोल को लगाने से मस्से गिर जाते हैं, लेकिन कभी-कभी पुनः निकल आते हैं। इसके लिए कुछ दिन होम्योपैथिक दवा थूजा 200 की एक खुराक हर तीसरे दिन लेते रहना चाहिए।

खाज, छाजन, एकज़िमा (Eczema) दाद, खाज, फोड़े, फुन्सी—तेल की बनी चीजें, चाय न लें। पालक, मूली के पत्ते, प्याज, टमाटर, गाजर, अमरूद, पपीता खिलायें। पेट पर मिट्टी की पट्टी लगायें।

आँखों की दुर्बलता में वनस्पति घी न खायें।

मधुमेह (Diabetes)—केला, चीनी, गुड़ एवं मीठी चीजें न लें।

गठिया—पालक, केला, आलू न लें।

अम्लता (Acidity)—आचार न लें।

लकवा (Paralysis)—मीठा न खायें।

व्रण (Ulcer)—नीम्बू, नारंगी, खट्टे फल न लें।

यकृत (Liver)—शराब, चीनी, बिस्कुट, घी, तेल की बनी चीजें न लें।

खाँसी, दमा, कैंसर, टी० बी०—बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू न लें तथा चिन्तायें त्यागें।

रक्तचाप—उच्च रक्तचाप (Hypertension) में नमक न लें। निम्न रक्तचाप (Hypotension) में नमक लें।

जुकाम (Catarrh)—दूध, घी, तेल की बनी चीजें न लें।

खुजली—नीम्बू और चमेली का तेल समान मात्रा में मिला कर मालिश करने से सूखी और बरसाती खुजली मिट जाती है। चर्म रोगों में नमक कम खायें।

रस्सी कूदने से पेट आगे नहीं बढ़ता।

मोटापे के कारण—चर्बी बढ़ाने वाली चीजों का अधिक सेवन, जैसे माँस, घी, चावल, आलू, तली हुई चीजें, मिठाइयाँ, दानेदार चीनी, केला, अंगूर, चिकने पदार्थ मोटापा बढ़ाते हैं। दिन में अधिक सोना, आवश्यकतानुसार शारीरिक श्रम न करना, बार-बार खाना, पाचनशक्ति ठीक न होने से भी मोटापा बढ़ता है। मासिक धर्म कम होने से स्त्रियों में मोटापा बढ़ता है।

मोटापा घटाने के लिए भोजन कम मात्रा में, भोजन के स्थान पर फल, सब्जियों का सेवन, भोजन करने के एक घण्टे बाद पानी पीयें, ठण्डे पानी से

स्नान करें। नित्य मालिश करें। शारीरिक परिश्रम अधिक और कभी-कभी उपवास करें।

नई दिल्ली। समाज-कल्याण विभाग के सर्वे के अनुसार मोटापा घटाने के लिए भोजन की इच्छा पूरी होने से पहले ही खाना बन्द कर उठ जाना चाहिए। डॉक्टरों ने कम खाने के लिए भोजन के समय संगीत सुनने या पुस्तक पढ़ने की सलाह दी है ताकि ध्यान बँटा रहे।

—न्याय, अजमेर, दिनांक 19-5-1978

मोटापा घटाना—किसी प्रकार का भोजन न करके केवल फलाहार पर रहने से मोटापा घट जाता है। फलाहार कुछ सप्ताह करना चाहिए। घी, शक्कर, चावल, मिठाई नहीं खानी चाहिए। व्यायाम करना चाहिए।

भोजन के द्वारा चिकित्सा और पथ्य के साथ-साथ अपनी चिकित्सा होम्योपैथिक डॉक्टर से करायें।

उत्तम स्वास्थ्य की पहचान

चेहरा खिला हुआ, कमर पतली और सीधी, शरीर कसा हुआ, दाँत साफ और सफेद, भूख तेज, पाचन-शक्ति ठीक हो, बिना थकावट के परिश्रम करना, काम करने की उमंग, सर्दी-गर्मी सहन करने की शक्ति व सभी अंगों का स्वस्थ होना, त्वचा मुलायम, चेहरे पर रूखापन न हों, होठों पर पपड़ी न हो, नेत्र चमकीले, दृष्टि तेज, जीभ साफ और गुलाबी, छाती चौड़ी, पेट छाती से आगे उभरा हुआ न हो, बाल कोमल, गन्ध-रहित साँस, गहरी, बिना स्वप्न वाली नींद, गन्धहीन पसीना, मुँह का स्वाद अच्छा, बार-बार थूकना, खखारना न पड़े, मल बँधा हुआ, प्रातः उठने पर ताज़गी-स्फूर्ति, पेट गर्म, सिर ठण्डा, नाखून गुलाबी होना आदि लक्षण उत्तम स्वास्थ्य की पहचान है। स्वास्थ्य ही जीवन है। स्वस्थ मनुष्य ही जीवन के सभी सुखों का उपभोग कर सकते हैं।

स्वास्थ्य-रक्षा के नियम

प्रातः उठकर कुल्ला करके कुछ ताजा जल पीयें। सूर्योदय से पहले उठें, स्नान करके शान्त बैठ कर ईश्वर-आराधना करें। इससे दिन सुखपूर्वक

बीतता है। प्रातःकाल सूर्योदय के बाद सोना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

शाम का भोजन सूर्यास्त से पहले करें—भोजन का पाचन सूर्य की गर्मी से होता है। सोते समय पाचन-कार्य निर्बल हो जाता है। इसलिए रात या दिन को भोजन करने के कम से कम तीन घण्टे बाद सोना चाहिए। जैन आदि कुछ लोग सूर्यास्त से पहले खाना खाते हैं। इससे सोने से पहले भोजन को पचने में सरलता रहती है। यह अच्छा नियम है। देर रात में भोजन करने से भोजन पचने के लिए समय नहीं रहता। यदि रात्रि में भोजन करना पड़े तो फल और दूध लेना उत्तम है। रात को भोजन के तीन घण्टे बाद स्त्री-पुरुष का संग होना चाहिये। इससे पहले संग करने में पेट खराब रहता है। सोने से पहले सत्संग, ईश्वर की आराधना करके सोना चाहिए। चित्त या सीधा न सोयें। गर्मी मे सोते समय हाथों, पाँवों को शीतल जल से धोयें। इससे नींद अच्छी आयेगी, स्वप्नदोष नहीं होगा। शय्या पर लेट कर निद्रा की प्रतीक्षा करना अच्छा नहीं। निद्रा आने पर ही शय्या पर लेटना चाहिए।

भोजन से पहले—एक घण्टे पहले एक गिलास पानी पीयें। पानी में आधा नीम्बू का रस डालकर पीना अच्छा रहता है। फिर भोजन शुरू करने से पहले एक घूँट पानी पीयें। भोजन से पहले हाथ, पैर, मुँह धोयें। पैरों को धोने से जठराग्नि का मुँह खुल जाता है।

भोजन करते समय—भोजन प्रसन्नचित्त होकर करना चाहिए। भोजन करते समय पानी न पीयें। आवश्यकता हो तो एक-दो घूँट पी सकते हैं। भोजन के एक घण्टे बाद पानी पीयें। भोजन के अन्त में एक गिलास छाछ (मट्ठा) लेना अच्छा है। भोजन के बाद खिलखिला कर हँसना चाहिए, इससे भोजन शीघ्र पचेगा, क़ब्ज़ नहीं होगा। भोजन मे पाँच तुलसी के पत्ते रखें। इनके नित्य सेवन से मलेरिया नहीं होता। भोजन करने के आधे घण्टे बाद दूध पीना चाहिए। भोजन ठूँस-ठूँस कर नहीं करना चाहिए। भूख से कुछ कम ही खाना चाहिए, बुढ़ापे में पाचन-शक्ति कमज़ोर हो जाती है, परिश्रम भी कम करना पड़ता है। इस अवस्था में भोजन कम करना चाहिए।

भोजन के बाद—भोजन के बाद सौ कदम टहलने से खाया हुआ भोजन अच्छी तरह पचता है। इसके बाद पहले सीधा सोकर आठ साँस लें, फिर दाहिनी करवट लेकर सोलह साँस लें और फिर बाईं करवट लेकर बत्तीस साँस लें। इसके बाद जो इच्छा हो सो काम करें। नाभि से ऊपर बाईं ओर अग्नि का स्थान है, इस कारण भोजन पचाने के लिए बाईं करवट ही सोना चाहिए—'भावप्रकाश'। भोजन करके बैठ जाने से आलस्य और ऊँघ आती है। सोने से शरीर पुष्ट होता है। हाथ-मुँह धोते समय मुँह में एक घूँट पानी को भरकर आँखों पर पानी के छींटे दें। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है। थोड़ी दूर टहलें, भोजन के बाद नाक का बायाँ स्वर बन्द करने से पाचन-शक्ति बढ़ती है, रात्रि को सोने से पूर्व पानी पीयें। पानी छानकर पीना स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। खाना खाने के बाद आधा घण्टा आराम करना चाहिए, क्योंकि जब भोजन आमाशय में पहुँचता है तो प्रकृति उसके पचाने की ओर लगती है और आमाशय में अधिक रक्त जाने लगता है जिससे कि पाचक-रस अधिक मात्रा में उत्पन्न हो सके। इसलिए यदि खाने के बाद तुरन्त शारीरिक या मानसिक श्रम किया जाये, स्नान किया जाये या विषय भोग किया जाये या इनके बाद ही शीघ्र भोजन कर लिया जाये तो भी रक्त-संचालन दूसरी ओर हो जाने से आमाशय में रक्त पहुँचता है तथा आमाशयिक रस कम बनता है, पाचक-रस कमजोर हो जाता है। निर्बल मनुष्यों तथा जिनका पाचन खराब हो, खाने के बाद आराम करना या धीरे-धीरे टहलना चाहिए।

माता का संयमी जीवन ही बच्चे को निरोग रखता है। स्त्री को पुरुष-संग के बाद शीघ्र बच्चे को दूध नहीं पिलाना चाहिए। इससे बच्चे के शरीर में गर्मी चली जाती है। सप्ताह में कम से कम एक बार सरसों के तेल से मालिश करनी चाहिए। चिन्ता नहीं करनी चाहिए। चिन्ता करने से स्वास्थ्य की जितनी हानि होती है, उतनी किसी रोग से नहीं होती। बीमार होने पर जो लोग चिन्ता नहीं करते, वे शीघ्र स्वस्थ हो जाते हैं। मैं निरोग हो रहा हूँ, ऐसी भावना रखें। टट्टी जाते समय जबाड़े के दाँतों को दबाकर बैठने से जीवन भर दाँत नहीं हिलते। लकवा भी नहीं होता। मधुमेह के रोगी सुबह, शाम लम्बी दौड़ नित्य लगायें तो बिना औषधि के पेशाब में शक्कर आना रुक जायेगा।

सोवियत संघ मे वृद्धावस्था विज्ञान संस्थान ने पता लगाया है कि बुढ़ापे का समय आराम से बैठे रहने का नही है बल्कि कठोर परिश्रम का होता है। इससे बुढ़ापे में भी स्वास्थ्य अच्छा रहता है। —न्याय

कमर झुका कर बैठना बुढ़ापे को शीघ्र बुलाता है। टट्टी करते समय बायें पैर पर जोर देने से अर्श (Piles) नहीं होते और मल साफ आता है। टट्टी करते समय दाँतों को भींचे रखने से दाँत मजबूत रहते हैं। महात्मा बुद्ध का कथन है कि एक बार हल्का आहार करने वाला 'महात्मा' है। दो-बार सँभल कर खाने वाला बुद्धिमान् है। इससे अधिक खाने वाला महा-मूर्ख है।

महाराष्ट्र के नेत्र चिकित्सक संघ के डॉ० डी० जी० पटवर्द्धन ने धूप के चश्मों के अन्धाधुन्ध प्रयोग को खतरनाक बताया है। इससे नेत्रों में तेज रोशनी सहन करने की प्राकृतिक शक्ति नष्ट होती है।

हँसना—हँसना श्रेष्ठ औषधि है। हँसने से पेट की पेशियों को शक्ति मिलती है, रक्त-संचार तेजी से होता है तथा शरीर का व्यायाम हो जाता है।

—दर्दों का कारण अपच है।

चिकित्सा रोग की नहीं, रोगी की होती है। शरीर की नहीं, शरीर को गतिशील रखने वाले प्राण (Vital Force) की होती है।

—आर्गनन ऑफ होम्यो०

विश्व की बाह्य झलक अन्तर्मन का प्रकाश है....................जो चाहते हैं कि बाह्य अवस्थायें अच्छी हों, वे अन्तर्मन को सुधारें।

—C. H. Keyserling

सबसे बड़े चिकित्सक तीन हैं—समय, प्रकृति और धैर्य।

आरोग्यता का मन्त्र—*जो व्यक्ति भगवान् में विश्वास रखकर कार्य करता* है और अपने सारे काम उसे अर्पण कर देता है, वह संसार की जितनी भी व्याधियाँ, रोग और आपत्तियाँ हैं, उन सब पर विजय पा लेता है तथा उसके मनोरथ पूर्ण हो जाते हैं।

जो व्यक्ति अपने आप से घृणा करने लगा है, समझ लो उसका अन्त आ पहुँचा।

हम क्या खाएं

भारत सरकार द्वारा प्रकाशित हैल्थ बुलेटिन नं० 23

हमें शरीर को स्वस्थ एवं पुष्ट बनाने के लिए निम्नलिखित तत्वों वाले खाद्यों का प्रयोग प्रतिदिन करना चाहिए :—

1. प्रोटीन—शारीरिक विकास, फुर्तीलापन, उत्साह और शक्ति पैदा करता है। शरीर की क्षति-पूर्ति करता है। यह दालों, अनाजों, चना, मटर, दूध, दही, छाछ, पनीर, सप्रेटा दूध, फल, मेवों आदि में काफी पाया जाता है।

2. फैट (चिकनाई)—शरीर मे गर्मी और शक्ति पैदा करता है। यह दूध, दही, घी, मक्खन, तेल, बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली आदि मे पाया जाता है।

3. खनिज लवण—खनिज शक्ति को अच्छा रखते हैं। हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। रोगों से शरीर की रक्षा करते हैं। ये ताजी साग-सब्जी, फल, गेहूँ, चावल, दूध आदि मे पाये जाते हैं।

4. कार्बोहाइड्रेट्स—शरीर मे शक्ति और गर्मी प्रदान करते हैं। ये चावल, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा, गन्ना, खजूर, मीठे फल, केला आदि में विशेष पाये जाते हैं।

5. पानी (नमी)—शरीर की सफाई करके गन्दे पदार्थों (पसीना, मल, मूत्रादि) को शरीर से बाहर निकालता है। भोजन को पचने में और खून के दौरे में मदद देता है। शरीर के तापक्रम को समान रखता है।

6. कैल्शियम—हड्डियों और दाँतों को मजबूत करता है। शरीर का रंग निखारता है। बाल घने व मजबूत करता है। यह हरी सब्जियों, दूध, दही छाछ, पनीर आदि में पाया जाता है।

7. लोहा—इसकी कमी से खून की लाली कम हो जाती है। इसके अभाव में खून-प्रत्येक तन्तु तक ऑक्सीजन नही पहुँचा सकता है। इसी कारण खून की कमी की बीमारी हो जाती है। यह हरी सब्जियों, अनाज, रोटी, सेम, मटर, हरी फलियों, सूखे मेवों में पाया जाता है।

8. विटामिन—शरीर को स्वस्थ और रोगों से मुक्त रखते हैं। ये चावल, गेहूँ, दूध, दूध से बने पदार्थ, मक्खन, फल, ताजी पत्तियों वाली व बिना पत्ती वाली सब्जियों, नीम्बू, टमाटर, मटर, सेम, दाल आदि में पाए जाते हैं।

9. कैलोरी—यह शरीर मे शक्ति व गर्मी मापने का पैमाना है। जैसे इन्जन मे कोयले के जलने से गर्मी व शक्ति पैदा होती है और इन्जन चलता है उसी प्रकार भोजन करने से शरीर में गर्मी और शक्ति पैदा होती है। उसी के माप को कैलोरी कहते हैं। एक ग्राम प्रोटीन में लगभग 4 कैलोरी, एक ग्राम वसा (चिकनाई) मे 9 कैलोरी और 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स में 4 कैलोरी पाई जाती है।

स्वस्थ और पुष्ट बनने के लिए हम प्रतिदिन कुल कितना भोजन लें ?

चावल, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा आदि	450 ग्राम
दूध, दही, छाछ आदि	250 ग्राम
मूँग, उड़द, चना, मसूर आदि की दालें	100 ग्राम
घीया, टिण्डे, तोरई, भिण्डी, परवल आदि बिना पत्ते वाली सब्जियाँ	200 ग्राम
पालक, सरसो, मेथी, बथुआ आदि हरे पत्तो वाली सब्जियाँ	125 ग्राम
घी, मक्खन, तेल आदि की चिकनाई	50 ग्राम
आम, खरबूजा, सन्तरा, केला अमरूद आदि फल	50 ग्राम
जोड़	1225 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट्स (Carbohydrates)—पदार्थों मे मीठापन होना कार्बोहाइड्रेट्स का द्योतक है। शक्कर और गुड़ में कार्बोहाइड्रेट्स बहुतायत में मिलते हैं जो सरलता से पच जाते हैं और शक्ति देते हैं। एक प्रौढ़ व्यक्ति के लिए चालीस ग्राम गुड़ या शक्कर नित्य चाहिए।

—न्युट्रिशन एण्ड बेलेन्सड डाइट बाई राजाम्मल पी० देवदास

प्रोटीन (Protein)—शरीर में कोशाणुओं (Cells) का निर्माण और नष्ट हुए कोशाणुओं का पुनर्निर्माण प्रोटीन से होता है। कार्बोहाइड्रेट्स की तरह प्रोटीन शक्ति भी देती है। दालों में प्रोटीन मिलती है। दालों में 20-25% प्रोटीन होता है।

वसा (Fat)—पदार्थों में चिकनाई होना वसा का द्योतक है। तेल, वनस्पति, घी वसा वाले खाद्य हैं।

लोहा (Iron)—लोहा रक्त बनाता है। शरीर में लोहे की कमी से रक्त बनने में कमी हो जाती है जिससे रक्तक्षीणता (Anaemia) रोग हो जाता है। यह स्त्रियों को अधिक होता है। भारत में रक्तक्षीणता के रोगी बहुत ज्यादा हैं।

रक्तक्षीणता की पहचान—रक्त की कमी से यकृत (Liver) भोजन नहीं पचा पाता। इससे गैस बनती है। आँखों की नीचे की पलक में सफेदी, त्वचा पीली, थकावट, मूर्च्छा आ जाना। पेट खराब रहता है और दुर्बलता बढ़ती जाती है।

लोहा प्राप्ति के स्रोत—लोहा बनाया नहीं जा सकता। इसे भोजन से प्राप्त करना होता है। टमाटर, पालक, शहद आदि में लोहा बहुत मिलता है। चौलाई (प्रतिग्राम में 1·4 मिलीग्राम), हरा धनियाँ (10 मिलीग्राम), सूखी सोयाबीन (8 मिलीग्राम), सूखी दालें (7·4 मिलीग्राम), मटरदाने (5 मिलीग्राम), उबला बथुआ (5 मिलीग्राम)। हमें नित्य 15 से 20 मिलीग्राम लोहा खाना चाहिए जो इन चीजों को खाने से मिल जाता है।

कब्ज़ (Constipation)

कब्ज़ से जितने बुद्धिवादी ग्रस्त हैं, उतने अन्य नहीं। कब्ज़ का अर्थ है समय पर मल-त्याग न होना, मल-त्याग कम होना, मल में गाँठें निकलना, लगातार पेट साफ न होना नित्य टट्टी नहीं जाना, भोजन पचने के बाद उत्पन्न मल पूर्ण रूप से साफ न होना, टट्टी जाने के बाद पेट हल्का एवं साफ होने का अनुभव न होना आदि।

कब्ज कैसे होता है ? बार-बार भिन्न-भिन्न समय खाये गये भोजन से अलग-अलग समय पर तैयार होने वाला मल एक बार शौच जाने पर पूर्ण रूप से नहीं निकलता। कुछ मल निकल जाने के बाद, बचा हुआ मल आँतों में इकट्ठा होता रहता है। इस तरह पेट में हमेशा मल भरा रहता है। जब कोई उपवास, व्रत करता है तब नया मल तो पेट में नहीं बनता, लेकिन स्वाभाविक मल-त्याग या एनिमा लेने पर बहुत मल निकलता है।

कब्ज़ से पैदा होने वाले रोग—कब्ज़ रहने से पेट में जमा हुआ मल आँतों की गर्मी एवं नमी के कारण सड़ता है, गन्दी वायु उत्पन्न होती है। एकत्रित मल के गन्दे रस को आँतों द्वारा सोखने एवं रक्त में मिश्रण होने से रक्त अशुद्ध होता है। इससे शरीर में गन्दगी, वायु एवं रोग के कीटाणु पैदा होते हैं तथा भिन्न-भिन्न प्रकार के रोग हो जाते हैं। जिस प्रकार रास्ते में पड़े मल के पास से जाने से बदबू के कारण सिर भारी हो जाता है, साँस लेना कठिन होता है, उसी प्रकार आँतों में पड़ा मल अपनी सड़न, बदबू से शरीर की प्रफुल्लता, उत्साह को समाप्त कर देता है। मन में ग्लानि, आलस्य-भाव, मुँह से पानी और दुर्गन्ध आना, बुखार-सा प्रतीत होना, अरुचि, सिर-दर्द आदि अनेक लक्षण प्रकट होते हैं। लगातार कब्ज़ रहने से बवासीर और गृध्रसीवात (Sciatica) उत्पन्न होते हैं।

कब्ज के कारण

1. खान-पान की गड़बड़ियाँ—कहीं जीमन होता है, पार्टी में चटपटा, स्वादिष्ट भोजन होता है, लोग अधिक खाते हैं, अधिक खाना

अच्छा समझते हैं। जितना खायें उतनी ही भूख और जितना सोयें उतनी ही नींद अधिक आती है। खाते समय भोजन तो पार्टियों में दूसरों का होता है, लेकिन पेट तो अपना है। पेट का ध्यान न रखकर चटपटी, मैदा की बनी चीजें बिना भूख खाना, स्वाद मे अधिक खाना, भोजन के बाद ठंडे पेय पीना, जल्दी-जल्दी बिना चबाये खाना, समय पर न खाना कब्ज पैदा करता हैं। भोजन से पेट भर जाता है लेकिन मन नहीं भरता। आहार, विषय-भोग, निद्रा बढ़ाने स बढ़ते हैं। अतः भोजन पर संयम रखना चाहिए। भोजन अपनी इच्छा से करें, कपड़े दूसरों की इच्छानुसार पहनें।

2. शौच रोकने की आदत—मल-त्याग का वेग होते ही टट्टी चले जाना चाहिए। शिशु को मातायें टट्टी कराने हेतु सी-सी-सी आवाज करती हैं और बच्चा टट्टी करने लगता है। यह वेग बनाने की विधि है। प्रातः तो प्रायः मल-त्याग कर लेते हैं लेकिन इसके बाद कार्य की व्यस्तता, मनोरंजन में लीन होने से मल-त्याग की इच्छा रोक लेते हैं। वेग रोकते ही फिर टट्टी नहीं आती। इससे कब्ज बनती और पुरानी हो जाती है। पेट में वायु भर कर फूलने लगता है।

3. शारीरिक श्रम का अभाव—धनी एव बुद्धिजीवी प्रायः शारीरिक श्रम नहीं करते। इससे कब्ज रहती है।

4. विश्राम की कमी—अधिक भाग-दौड़ में व्यस्त रहने से भीतरी अंगों को बराबर काम करने का अवसर नहीं मिलता। इससे कब्ज होती है। जो व्यक्ति विश्राम नही करते, नींद के बाद जब वे मल-त्याग करते हैं तो काफी मात्रा में मल-त्याग करते हैं। समय पर भरपूर सोना पुष्टि देता है; रूप को सुन्दर करता है; बल बढाता है; जठराग्नि को तेज करता है; आलस्य दूर करता है और धातुओं को सम करता है।

5. मानसिक तनाव (Tension)—चिन्ता, अशुभ विचार, वासनामय विचारो में लिप्त रहना, निरन्तर सोचते रहने से भीतरी अंगों में तनाव बना रहता है। इससे कब्ज होती है।

6. आँतों की दुर्बलता—कब्ज दूर करने के लिए बार-बार जुलाबों, रेचक, दस्तावर ओषधियाँ, चूर्ण लेने से आँतें अपना स्वाभाविक कार्य करना बन्द कर

देती है। आँतों में ढीलापन, दुर्बलता, शिथिलता, खुश्की पैदा होती है जिससे कब्ज स्थाई होती है। उपवास न करने से आँतें थक जाती हैं। दस्तावर औषधियाँ गर्म और उत्तेजना पैदा करने वाली होती हैं। उनके सेवन से बवासीर, स्वप्न दोष आदि अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं।

7. टट्टी जाने में शीघ्रता—एक बार बैठते ही टट्टी आ जाती है, फिर आने में देर लगती है। कुछ देर रुकने, प्रयत्न करने, पेट के बायें हिस्से को हाथों से दबाने से टट्टी फिर आने लगती है। अतः टट्टी करते समय शीघ्रता नहीं करनी चाहिये।

8. पानी की कमी—पानी कम पीने से कब्ज होता है। प्यास लगने पर तो सब ही पानी पीते हैं, लेकिन प्रातः शौच से पहले, रात्रि के चार बजे, दोपहर के भोजन के एक घण्टा पहले व दो घण्टे बाद, रात को सोते समय पानी पीयें।

9. स्थान की स्वच्छता—कुत्ता भी स्थान साफ करके टट्टी करता है। यदि टट्टी जाने का स्थान गन्दा है, बदबू आती है तो टट्टी पूर्ण रूप से बाहर नहीं आती। मल साफ स्थान पर सरलता से आता है।

10. मादक द्रव्यों का सेवन—तम्बाकू, बीड़ी, चाय, अफीम, शराब आदि नशीली चीजों के सेवन से शरीर का स्नायु केन्द्र शिथिल हो जाता है जो कब्ज करता है। खाये हुए अन्न का पाक नहीं होता।

कब्ज दूर कैसे करें?

कब्ज स्वयं कोई रोग नहीं है, बल्कि दैनिक दिनचर्या की अव्यवस्था के फलस्वरूप मल का बन्ध है अर्थात् मल पूरा नहीं निकलता। इसकी चिकित्सा के लिए कभी भी दस्तावर औषधि नहीं लेनी चाहिये। मन से कब्ज रहने का भाव ही सर्वप्रथम निकाल देना चाहिए। जो कारण कब्ज रहने के बताये गये हैं, उन सबको दूर करना चाहिए। कच्चे फल, सब्जियाँ अधिक खानी चाहिए। जितनी बार खाना खायें, उतनी बार टट्टी जाना चाहिए। यदि यह सम्भव न हो तो कम से कम दो बार नित्य टट्टी जाना चाहिए। टट्टी जाने की इच्छा न होने पर भी टट्टी जायें। नित्य ऐसा करने पर टट्टी आने लगेगी। जिन लोगों को शारीरिक श्रम करने का अवसर नहीं मिलता उन्हें व्यायाम, भ्रमण करना

चाहिए। भोजन के बाद कुछ समय मनोरञ्जन, आराम करना चाहिए। ठण्डे पानी से स्नान करना चाहिए। पेट भर कर भोजन करना चाहिए, भोजन प्रसन्न मुद्रा में करना चाहिए। नित्य ठीक समय पर मल-त्याग की आदत डालनी चाहिए। सप्ताह मे एक दिन फलाहार, रसाहार पर रहना चाहिए, इससे आँतों को आराम मिलता है। बुद्धिजीवी जब तक निष्पक्ष, न्यायसंगत विचारधारा नहीं रखेंगे, यह रोग उनका पीछा नहीं छोड़ेगा।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

चिकित्सा में सर्वप्रथम भोजन है। भोजन को सुधार कर सब रोगों को दूर कर सकते हैं। भोजन ही महाभेषज है। गीता में कहा है पथ्यकारक अन्न सेवन करने पर रोग नहीं होते। खाने मे ऐसी चीजें लें, जिनसे पेट स्वयं ही साफ हो जाय।

नमक—छोटी हरड़ और काला नमक समान मात्रा मे मिलाकर पीस लें। नित्य रात को इसकी दो चाय की चम्मच गर्म पानी से लेने से दस्त साफ आता है।

ईसबगोल—दो चाय चम्मच ईसबगोल 6 घण्टे पानी में भिगोकर इतनी ही मिश्री मिलाकर जल से लेने से दस्त साफ आता है। केवल मिश्री और ईसबगोल मिला कर बिना भिगोये भी ले सकते हैं।

चना—कब्ज वालों के लिए चना उपकारी है। इसे भिगो कर खाना श्रेष्ठ है। यदि भीगा हुआ चना न पचे तो चने उबालकर नमक अदरक मिलाकर खाना चाहिए। चने के आटे की रोटी खाने से कब्ज दूर होती है। यह पौष्टिक भी है। केवल चने के आटे की रोटी अच्छी नहीं लगे तो गेहूँ और चने मिलाकर रोटी बनाकर खाना भी लाभदायक है। एक या दो मुट्ठी चने रात को भिगो दें। प्रातः जीरा और सोंठ पीसकर चनों पर डालकर खायें। घण्टे भर बाद चने भिगोये गये पानी को भी पी लें। इससे कब्ज दूर होगी।

बेल—पका हुआ ताजा बेल का गूदा पानी में मसल कर मिलाकर शर्बत बनाकर पीना कब्ज के लिए बहुत लाभदायक है। यह आँतों का सारा मल बाहर निकाल देता है।

नीम्बू—(1) नीम्बू का रस गर्म पानी के साथ रात्रि में लेने से दस्त खुलकर आता है। (2) नीम्बू का रस और शक्कर प्रत्येक 12 ग्राम एक गिलास पानी में मिलाकर रात को पीने से कुछ ही दिनों मे पुरानी से पुरानी कब्ज दूर हो जाती है।

नारंगी—सुबह नाश्ते में नारंगी का रस कई दिन तक पीते रहने से मल प्राकृतिक रूप से आने लगता है। यह पाचन शक्ति बढ़ाती है।

मेथी के पत्तों की सब्जी खाने से कब्ज दूर होती है।

गेहूँ के पौधों का रस लेने से कब्ज नहीं रहती।

सौंफ—सोते समय आधा चम्मच पिसी हुई सौंफ की फंकी गर्म पानी से लेने से कब्ज दूर होती है।

धनियाँ, काला नमक, काली मिर्च मिलाकर चटनी बनाकर चटाने से कब्ज मे लाभ होता है।

बालचीनी, सोंठ, इलायची जरा सी मिला-कर खाते रहने से लाभ होता है।

टमाटर—टमाटर कब्जी दूर करने के लिए अचूक दवा का काम करता है। आमाशय-आँतों मे जमा मल-पदार्थ निकालने में और अंगों को चेतनता प्रदान करने मे बड़ी मदद देता है। शरीर के अन्दरूनी अवयवों को स्फूर्ति देता है।

आँवला—रात को एक चम्मच पिसा हुआ आँवला पानी या दूध से लेने से प्रातः दस्त साफ आता है, कब्ज नहीं रहती। आँतें तथा पेट साफ होता है।

पालक—कच्चे पालक का रस प्रातः पीते रहने से कब्ज कुछ ही दिनो मे ठीक हो जाती है। पालक और बथुआ की सब्जी खाने से भी कब्ज दूर होती है।

करेले का मूल अरिष्ट जो होम्योपैथी में मोमरडिका कैरण्टिया Q नाम से मिलता है, को 5 से 10 बूंद नित्य चार बार देने से कब्ज दूर हो जाती है।

शलगम को कच्ची खाने से दस्त साफ आता है।

सेव—भूखे पेट सेव खाने से कब्ज दूर होती है। खाना खाने के बाद सेव खाने से कब्ज होती है। सेव का छिलका दस्तावर होता है। कब्ज वालो को सेव छिलके सहित खानी चाहिए व दस्त वालों को बिना छिलके के।

मुनक्का कब्ज में गर्म दूध में उबाल कर लेने से लाभ होता है।

अमरूद—अमरूद खाने से आँतों में तरावट आती है और कब्ज दूर होती है। इसे खाना खाने से पहले ही खाना चाहिए, क्योंकि खाना खाने के बाद खाने से कब्ज करता है। कब्ज वालों को नाश्ते में अमरूद लेना चाहिए। पुरानी कब्ज के रोगियों को सुबह व शाम अमरूद खाना चाहिए। इससे दस्त साफ आयेगा।

पपीता—कब्ज में पका हुआ पपीता खाना लाभप्रद है।

छुआरा—प्रातः 2 छुआरे पानी मे भिगो दें। रात को इन्हें चबा-चबा कर खायें। भोजन कम करें। रात को 2 छुआरे दूध में उबाल कर भी ले सकते हैं। इससे कब्ज दूर होगी।

प्याज—एक कच्चा प्याज नित्य भोजन के साथ खाने से कब्ज ठीक हो जाती है।

मूली—मूली पर नमक, काली मिर्च डाल कर खाना खाते समय नित्य दो माह तक खायें। इससे कब्ज दूर हो जायेगी।

चावल—एक भाग चावल, दो भाग मूँग की दाल की खिचड़ी में घी मिलाकर खाने से कब्ज दूर होती है।

दूध—गर्म दूध के साथ दो चम्मच गुलाब का गुलकन्द या ईसबगोल की भूसी रात को लेने से टट्टी खुलकर आती है।

घी—तीन दिन घी में काली मिर्च मिलाकर पीयें। इससे आँतें मुलायम होकर मल फूल जाता है। फिर गर्म दूध में घी मिलाकर पीने से दस्त नरम, ढीला व साफ आता है।

सरसों का तेल—सरसों के तेल की पेट पर मालिश करने से कब्ज दूर होती है।

तिल—62 ग्राम तिल कूटकर व मीठा मिलाकर खाने से कब्ज दूर होती है। तिल, चावल और मूंग की दाल की खिचड़ी भी कब्ज दूर करती है।

एरण्ड का तेल—सोते समय दो चम्मच एरण्ड का तेल पीने से कब्ज दूर होती है। इसे दूध में मिलाकर भी पी सकते हैं।

शहद—यह प्राकृतिक हल्का दस्तावर है। प्रातः व रात को सोने से पहले 50 ग्राम शहद ताजा पानी या दूध में मिलाकर पीयें।

मिट्टी—पेट पर गीला कपड़ा बिछायें। उस पर गीली मिट्टी का लेप करें। इस पर फिर कपड़ा बाँधें। रात भर इस तरह पेट पर गीली मिट्टी की पट्टी रखने से कब्ज दूर होगी। मल बँधा हुआ साफ आयेगा।

पानी—जिन्हें कब्ज रहे उन्हें भोजन के साथ घूंट-घूंट पानी पीते जाना चाहिए। प्रातः भी पीयें।

चोलाई, मसूर की दाल, तरबूज, सूखे मेवे, छाछ आदि का सेवन भी कब्ज दूर करता है। इन भोज्य पदार्थों का अधिकाधिक प्रयोग करने से कब्ज ठीक हो जाती है। इस प्रकार भोजन के द्वारा चिकित्सा सरल और लाभदायक है।

कब्ज दूर करने के लिए ओषधियाँ नहीं लेनी चाहिए। यदि कहीं ओषधि आवश्यक हो तो होम्योपैथिक चिकित्सा विशेष लाभदायक है। इसके लिए लेखक की 'पेट के रोगों की होम्यो चिकित्सा' तथा भोज्य पदार्थों के विस्तार से जानने के लिए 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तकें पढ़कर लाभ उठा सकते हैं।

दस्त (Diarrhoea)

असाधारण रूप से पतला मल, बिना मरोड़ के बार-बार आना दस्त, प्रवाहिका, अतिसार रोग है। दस्त स्वयं कोई रोग नहीं है लेकिन अनेक अन्य रोगों का लक्षण मात्र है। दस्त गर्मी और वर्षा में अधिक होते हैं।

कारण—गरिष्ठ चीजें, भूख से अधिक खाना, गंदा विषाक्त भोजन, दस्तावर दवाइयों का प्रयोग, बर्फ अधिक खाना, कृमि, तेज मसाले, रात्रि जागरण, कब्ज आदि के प्रभाव से दस्त लगते हैं। प्रकृति नहीं चाहती कि कोई

विशेष पदार्थ पेट या आँतों में रहे, दस्त लग जाते हैं। कच्चे या बहुत पके फल खाना, अचानक भय, दुःख या आतंक, मानसिक संताप, अचानक मौसम बदलने पर पाचन यन्त्रों में गड़बड़ी, आँतों में बहुत कम या अधिक पित्त प्रवाह से दस्त आते हैं। आँतों पर कफ की पतली झिल्ली होती है, जिससे निरन्तर एक तरह का रस चूता रहता है, इसी रस से भोजन पचता है। भोजन न पचने, अजीर्ण से दस्त होता है। भोजन पचते समय इस चुये हुए रस को वही झिल्ली फिर सोख लेती है। परन्तु किसी कारण से झिल्ली की रस-शोषण शक्ति नष्ट हो जाती है तो दस्त आने लगते हैं। अन्न की उत्तेजना से आँतें बहुत जल छोड़ती हैं जैसे लाल मिर्च के सेवन से पानी बहुत आता है। ऐसे अनेक कारणवश आँतों से स्राव होता है जिससे दस्त अधिक होते हैं। चिकित्सा काल में रोगी को इन कारणों से बचना चाहिए। दस्तों के कारण पेट में जठर शोथ (Gastritis), अन्त्र शोथ (Enteritis) या दोनों जठरान्त्र शोथ (Gastroenteritis) भी हो सकता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

अजीर्ण, अपच से दस्त हो तो रोगी को भोजन नहीं करना चाहिए। दही की लस्सी पीना लाभदायक है। यहाँ वर्णित चीजों का अधिकाधिक सेवन करें। इनसे भोजन की पूर्ति भी होगी और रोग भी ठीक हो जायेगा :—

नीम्बू—दूध में नीम्बू निचोड़कर पीने से दस्तों में लाभ होता है। दस्त में मरोड़ हो, आँव आती हो तो नीम्बू का उपयोग करें। एक नीम्बू का रस एक कप पानी में मिलाकर पिलायें। इसी प्रकार एक दिन में पाँच बार दें। इससे दस्त बन्द हो जाते हैं।

आम—मीठा अमरस आधा कप, दही 25 ग्राम और अदरक का रस एक चम्मच सब मिलाकर पीयें। इससे पुराने दस्त, दस्तों में अरच के कण निकलना और बवासीर ठीक होती है

आँवला—सूखा आँवला और काला नमक समान मात्रा में पीसकर जल के साथ आधा चम्मच की फंकी लेने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

केला—केला कब्ज करता है। दो केले आधा पाव दही के साथ कुछ दिन खाने से दस्त, पेचिश, संग्रहणी ठीक हो जाती है।

आलूबुखारा—यह मलरोधक है लेकिन कब्ज नहीं करता।

अमरूद—अमरूद की कोमल पत्तियाँ उबाल कर पीने से पुराने दस्त ठीक हो जाते हैं।

पपीता—कच्चा पपीता उबालकर खाने से पुराने दस्त ठीक हो जाते हैं।

गाजर—इससे पुराने दस्त और अपच के दस्त ठीक हो जाते हैं।

प्याज : (1) प्याज को पीसकर नाभि पर लेप करने से दस्त बन्द हो जाते हैं। (2) तीस ग्राम प्याज के रस में एक राई के बराबर अफीम मिलाकर पिलायें, तुरन्त दस्त, मरोड़ बन्द होंगे।

मसूर की दाल व चावल—ये दस्त और पेचिश के रोगियों के लिए उत्तम भोजन है।

गेहूँ—सौंफ को बारीक पीस लें। इसे पानी में मिलायें। इस सौंफ के पानी में गेहूँ का आटा ओषण कर रोटी बनाकर खाने से दस्त और पेचिश में लाभ होता है।

छाछ—आधा पाव छाछ में 12 ग्राम शहद मिलाकर पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

सौंफ—यदि मरोड़ देकर तथा थोड़ा-थोड़ा मल आता हो तो तीन ग्राम कच्ची और तीन ग्राम भुनी सौंफ मिलाकर पीसकर मिश्री मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। छोटे बच्चों के पतले दस्त, पेचिश में छः ग्राम सौंफ 82 ग्राम पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाय तब उसमें एक ग्राम काला नमक डाल दें। बच्चों को बारह ग्राम पानी दिन में तीन बार देने से बहुत लाभ होता है।

जायफल—सोंठ और जायफल को पानी में घिस कर तीन बार नित्य पिलाने से दस्त बन्द हो जाते हैं। यह बच्चों के लिए विशेष उपयोगी है।

दालचीनी—दो ग्राम पिसी हुई दालचीनी को पानी से फंकी लेने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

तुलसी—तुलसी के पत्तों का काढ़ा पीने से दस्तों में लाभ होता है। दस ग्राम तुलसी के पत्तों का रस नित्य पीने से मरोड़ और अजीर्ण में गुणकारी है।

ईसबगोल—एक चाय की चम्मच ईसबगोल गर्म दूध में फुलाकर रात्रि को सेवन करें। प्रातः दही में भिगोकर फुलाकर उसमें नमक, सौंठ, जीरा मिलाकर पिलायें। कुछ दिन लगातार सेवन करने से दस्तों में आँव निकलना बन्द हो जायेगा।

फिटकरी—फिटकरी 20 ग्राम और अफीम 3 ग्राम पीस कर मिला लें। सबेरे शाम इस चूर्ण को दाल के बराबर पानी के साथ रोगी को पिलायें। इससे दस्तों में लाभ होगा।

जीरा—पतले दस्त होने पर जीरे को सेक कर आधा चम्मच शहद में मिलाकर बार बार नित्य चाटें। खाने के बाद छाछ मे सिका हुआ जीरा, काला नमक मिलाकर पीयें। दस्त बन्द हो जायेंगे।

अदरक—आधा कप उबलता हुआ गर्म पानी लें। इसमें एक चम्मच अदरक का रस मिलायें। जितना गर्म पीया जा सके, उतना गर्म पीयें। इस तरह एक घण्टे में एक खुराक लेते रहने से पानी की तरह हो रहे पतले दस्त बन्द हो जाते हैं।

शक्कर—पानी उबाल कर ठण्डा करके एक गिलास भर लें। इसमे जरा-सा नमक स्वादानुसार चीनी मिलाकर घोल लें। इसे बार-बार पिलायें। रोगी को कुछ न कुछ पिलाते रहें तथा नियमित भोजन करने को कहें, इससे शरीर में कमजोरी नहीं आयेगी।

नीम—एक ग्राम नीम के बीज (निमोली) की गिरी थोड़ी सी चीनी मिलाकर, पीस कर पानी से फंकी लें। भोजन में केवल चावल ही लें।

अखरोट—दस्तो में मरोड़ हो तो अखरोट को पानी में पीसकर नाभि पर लेप करने से मरोड़ दूर हो जायेगी।

धनियाँ—धनिये मे काला नमक मिलाकर भोजन के बाद लेने से, खाने के बाद दस्त जाने की आदत छूट जाती है। केवल धनिये की फंकी से दस्त बन्द हो जाते हैं।

नारंगी—बच्चों के दस्तों में नारंगी का रस दूध में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

सेब—जब बच्चों को दूध नहीं पचता, दूध पीते ही कै और दस्त आते हों तो उनका दूध बन्द करके थोड़े थोड़े समय के बाद सेब का रस पिलाने से कै और दस्तों में आराम आता है। पुराने दस्तों में भी सेब का रस लाभदायक है। मरोड़ लगकर होने वाले बड़े लोगों के दस्तों में भी सेब का रस लाभदायक है। सेब खून के दस्तों को बन्द करता है। दस्तों में सेब बिना छिलके वाली होनी चाहिए। दस्तों में सेब का मुरब्बा भी लाभदायक है।

तुलसी—तुलसी और पान का रस समान मात्रा में गर्म करके पिलाने से बच्चों के दस्त साफ आते हैं। पेट फूलना, आफरा ठीक हो जाता है।

पेचिश (Dysentery)

पेचिश का अन्य नाम आमातिसार, रक्तातिसार भी है। इसके रोगी को भूख कम और दुर्बलता प्रतीत होती है। प्रारम्भ में बार-बार कम मात्रा में दस्त, पेट में ऐंठन की पीड़ा, मल के साथ सफेद चिकना पदार्थ (Mucus) निकलता है, परन्तु धीरे-धीरे दस्तों की संख्या बढ़ जाती है। रक्त भी साथ में आने लगता है। दस्त जाते समय पेट में दर्द होता है। इसके रोगी को आराम करना चाहिए। पेचिश का मुख्य कारण इलियम के निचले हिस्से व बड़ी आँत में प्रदाह होता है। पेचिश दो प्रकार की होती है :—

1. दण्डाणुका पेचिश (Bacillary Dysentery)—रोगी को बार-बार दस्त जाने की इच्छा होती है। दस्त में रक्त का अंश अधिक होता है, कभी-कभी ऐसा लगता है मानो केवल रक्त ही गया है। दिन में 20-30 दस्त हो जाते हैं और कभी-कभी ज्वर भी हो जाता है। यह शीघ्र ठीक हो जाती है। होम्योपैथिक दवा मर्ककोर 30 एक ड्राम गोलियाँ लेकर दस-दस गोली, पाँच बार चूसने से शीघ्र ही रोगी ठीक हो जाता है।

2. अमीबिक पेचिश (Amoebic Dysentery)—यह Entamoeba Histolytica नामक कीटाणु से होती है। गन्दे खान-पान से यह कीटाणु अंतड़ियों में चला जाता है और वहाँ प्रदाह पैदा करता है। यह पुराना रूप

धारण करती जाती है जिसे ठीक करना कठिन रहता है लेकिन भोजन के द्वारा चिकित्सा इसे ठीक कर देती है। इसमें दस्त लगते हैं। 24 घण्टे में 2-4 से लेकर 8-10 दस्त आ जाते हैं। दस्त मात्रा मे बढ़ा, ढीला-सा और तुरन्त मल-त्याग की इच्छा होती है। दस्त में आँव, रक्त या दोनों मिश्रित रहते हैं। रक्त मिश्रित होने से मल और भी ढीला हो जाता है। कुछ में रक्तातिसार (Melaena) का ही लक्षण विशेष होता है और कुछ में कब्ज। दस्तों के अलावा भोजन से अरुचि, आफरा, पेट दर्द या बेचैनी सी रहती है। श्रम करने से थकान, चक्कर आते हैं। इस रोग के कारण श्वास रोग, पामा (Eczema) यकृत मे शोथ, घाव भी हो सकता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा—पेचिश मे दस्त बन्द करने की दवा नही देनी चाहिए। दस्त के साथ आँव (Mucus) आता है जो एक प्रकार का जहर है। यदि पेट मे आँव रह जाती है तो व्यक्ति सदा रोगी रहता है। यदि अफीम आदि दवा से आँव के दस्त रोक दिये तो हाथ, पैर, मुँह पर सूजन, पीलिया, यकृत, तिल्ली की खराबी, कोढ, भूख कम लगना, मन्द ज्वर, जलोदर आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इन रोगों की चिकित्सा करते समय आँव-दस्त होने का इतिहास पूछना चाहिए और आँव दबाई गई हो तो आँव निकालने की चिकित्सा करनी आवश्यक है। आँतों में बहुत-सा मल जमा होने से पेचिश होती है। प्रकृति इस मल को निकाल कर पेट साफ करना चाहती है। अतः प्रकृति की सहायता करनी चाहिए।

एरण्ड या रेंडी का तेल (Castor Oil)—पेचिश में आँव के दस्त होते ही दो चम्मच एरण्ड का तेल रात को गर्म दूध में मिलाकर पीयें। शीघ्र लाभ होगा। एरण्ड का तेल आँव और रक्त दोनों प्रकार के दस्तों को लाभ करता है।

बेल—पके बेल का शर्बत पुराने आँव के लिए सफल चिकित्सा है। इससे पेट साफ रहता है।

पानी—अमोबाइसिस होने पर एक गिलास गर्मागर्म पानी का खाने के बाद नित्य पीयें।

ईसबगोल—यह अमीबिक पेचिश के लिए बहुत लाभदायक है। आँव को बाहर निकाल कर बनना बन्द कर देती है। (1) एक चाय की चम्मच ईसबगोल गर्म दूध में फुलाकर रात्रि को सेवन करें। प्रातः दही में भिगोकर फुला कर उसमें नमक, सौंठ, जीरा मिलाकर पिलायें। (2) ईसबगोल 4 भाग, सौंफ आधा भुना आधा कच्चा एक भाग, मिश्री एक भाग सबको पीसकर सुबह-शाम पानी में दो-दो चम्मच लें। (3) एक चम्मच ईसबगोल एक कप पानी में कम से कम 6 घण्टे भिगोयें। भोजन करने के अन्त में इसे खाकर हाथ मुँह धोयें। दूसरे समय के भोजन के लिए इसी समय पुनः भिगो दें और इसी प्रकार लें। (4) यदि संख्या 3 मे बताये अनुसार करना सम्भव न हो तो 75 ग्राम ईसबगोल, 25 ग्राम भुनी हुई सौंफ, 25 ग्राम कच्ची सौंफ तीनों को पीसकर एक चम्मच नित्य पानी से भोजन के बाद लें। इससे समस्त जीवन आराम से बीतेगा। यह लम्बे समय तक करते रहना पड़ेगा।

नीम्बू—एक कप ताजा पानी मे नीम्बू निचोड़ कर दिन में तीन बार पीने से पेचिश मे लाभ होता है। दूध में नीम्बू निचोड़कर पीने से भी लाभ होता है।

मेथी—(1) मेथी के पत्तों को घी में तल कर खाने से आमातिसार मिटता है। (2) मेथी के पत्तों का रस 60 ग्राम और शक्कर 6 ग्राम मिला कर पीनी चाहिए या दानामेथी को पीसकर एक चम्मच दही में मिलाकर खायें।

चावल—पेचिश में रोगियो के लिए चावल उत्तम खाद्य है।

गेहूँ—दस्त, आमातिसार मे सौंफ को पीसकर पानी मे मिलाकर, छानकर इस सौंफ के पानी में गेहूँ का आटा ओषण कर रोटी बनाकर खाने से लाभ होता है।

सौंफ—छोटे बच्चो के पतले दस्त, पेचिश मे 6 ग्राम सौंफ, 82 ग्राम पानी में उबालें, जब पानी आधा रह जाय तब उसमें एक ग्राम काला नमक डालकर पिलायें। बच्चो को 12 ग्राम पानी दिन में तीन बार देने से बहुत लाभ होता है।

काली मिर्च—पेचिश में काली मिर्च खाने से लाभ होता है।

तुलसी—तुलसी की पत्ती को शक्कर के साथ खिलाने से पेचिश दूर हो जाती है।

रक्तातिसार (दस्त के साथ रक्त आना)

आम—दस्त में रक्त आने पर आम की गुठली पीस कर छाछ में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

जामुन—20 ग्राम जामुन की गुठली पानी में पीसकर सुबह शाम दो बार पिलाने से खूनी दस्त बन्द होते हैं।

बेर रक्तातिसार और आँतों के घाव ठीक करता है।

प्याज—आँव खून के दस्त आने पर प्याज को काटकर, पानी से धोकर ताजे दही के साथ खाने से लाभ होता है।

गन्ना—गन्ने के रस में अनार का रस मिलाकर पिलाने से रक्तातिसार मिटता है।

धनियाँ—15 ग्राम धनियाँ पीसकर उसमें 12 ग्राम मिश्री मिलाकर पानी में घोल कर पीने से दस्त में रक्त आना रुक जाता है।

जिस बीमार के वायु अधिक बने उसे भोजन में शुद्ध देशी घी या तेल काम में लेना चाहिए। लाल मिर्च, दाल कम लें। शराब न पियें।

अपच (Dyspepsia)

(Dys=Hard, Pepsin=Digest)

अपच या खाना न पचने पर खाद्य प्रणाली के अंगों में दर्द होता है, गैस भरती है जिससे भारीपन, बेचैनी, जी मिचलाना, वमन आदि होते हैं। अग्निमांद्य, अपच, अजीर्ण, बदहजमी सभी का अर्थ खाना न पचना है। बदहजमी के दस्तों को संग्रहणी कहते हैं।

मूली—अपच होने पर भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर दो माह तक नित्य खायें।

अनन्नास—अनन्नास की फाँक पर नमक और काली मिर्च डालकर खाने से अजीर्ण दूर हो जाता है।

पपीता—खाना न पचने पर पपीता खाना अच्छा है।

गाजर—घी, तेल, चिकनी चीजें न पचने पर गाजर का रस 310 ग्राम, पालक का रस 185 ग्राम मिलाकर पीयें।

प्याज—प्याज काटकर उस पर नीम्बू निचोड़ कर भोजन के साथ खाने से अजीर्ण दूर होता है। बच्चों के अजीर्ण में प्याज के रस की पाँच बूँद पिलाने से लाभ होता है।

छाछ—घी, तेल और मूँगफली का अजीर्ण होने पर छाछ पीने से लाभ होता है।

राई—अजीर्ण होने पर तीन ग्राम राई पीस कर पानी मे घोल कर पीयें।

धनियाँ—जिसे भोजन नहीं पचता, जल्दी ही टट्टी जानी पड़ जाती है, उसे 60 ग्राम सूखा धनियाँ, 25 ग्राम काली मिर्च, 25 ग्राम नमक तीनों को पीसकर खाना खाने के बाद आधा चम्मच नित्य फंकी लेनी चाहिए।

नमक—पाचन शक्ति खराब हो, हल्के भोजन से भी दस्त लग जायें, कभी पेचिश, कभी कब्ज, शरीर दुर्बल होता जाये तो पाँच ग्राम काला नमक गर्म पानी में घोलकर पिलाने से लाभ होता है। बच्चों को प्रायः एक दो माह में देना चाहिए। सेंधा नमक एक भाग, देशी चीनी याने बूरा चार भाग मिलाकर पीस लें। इसकी आधी चम्मच की फकी पानी से खाना खाने के दस मिनट बाद लेने से अरुच, भूख की कमी दूर हो जाया करती है।

अदरक—अदरक का रस, नीम्बू का रस, और सेंधा नमक मिला कर दो बार खाने से पहले और खाने के बाद मे पीने से अरुच दूर हो जाती है। भोजन पचता है।

तुलसी—तुलसी, काली मिर्च खाना खाने के बाद चबाने से अजीर्ण, मदाग्नि ठीक हो जाती है।

कॉफी—भोजन करने के बाद कॉफी से चित्त प्रसन्न और हल्कापन महसूस होता है मानो कि पेट में कुछ खाया ही नहीं। खाने के बाद होने वाला पेट दर्द, अफीम खाने से हुई तेज अपच, भोजन न पचना आदि में तेज कॉफी पीने से स्फूर्ति आती है।

हींग—हींग से बनी होम्योपैथिक मदर टिंचर की दस बूँद एक चम्मच पानी में मिलाकर पीने से बदहजमी ठीक होती है।

लाल मिर्च से बनी होम्योपैथिक मदर टिंचर कैप्सिकम एनम की 5 बूँद एक चम्मच पानी में मिलाकर भोजन से पहले पीने से बदहजमी ठीक होती है।

दालचीनी—अजीर्ण होने पर दालचीनी, सौंठ, इलायची जरा-जरा सी मिलाकर खाते रहने से लाभ होता है।

गैस (Flatulence)

पेट में हवा भरने को आध्मान, उदर-वायु, अफरा आना, गैस भरना, बनना, वायु इकट्ठी होना कहते हैं। उदर-वायु एक ऐसी स्थिति है, जिसमें पेट में वायु एकत्रित होने की प्रवृत्ति होती है, यह आँतों, पेट या स्नायुविक कारणों से एकत्रित होती है। आँतों और पेट दोनों में एक साथ वायु अपच, कब्ज के कारण एकत्रित हो जाती है। वायु निगलने से जो वायु पेट में एकत्रित होती है उसे स्नायुविक उदर-वायु कहते हैं। गर्भावस्था में वायु एकत्रित होने से बहुत बेचैनी होती है। पेट में अधिक वायु एकत्रित होने से पेट फूल (Distension) जाता है। कभी हृदय में फड़फड़ाहट (Fluttering) होने लगती है और लोग इसे हृदय रोग समझ लेते हैं। यह पेट की खराबी से होता है। कभी पेट सख्त हो जाता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

मूली—भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर दो माह तक नित्य खाने से उदर-वायु, गैस, अफरा नहीं बनता।

गुड़—खाने के बाद गुड़ खाने से उदर-वायु ठीक होती है।

लौंग—5 लौंग पीसकर उबलते हुए आधा कप पानी में डालें, फिर कुछ ठण्डा होने पर पीयें। इस प्रकार तीन बार नित्य करें। गैस निकल जायेगी।

हींग—हींग को गर्म पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करें तथा एक रत्ती हींग भूनकर किसी भी चीज के साथ खाने से लाभ होता है। यदि पेट दर्द गैस भरने से हो तो दो ग्राम हींग आधा किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर गर्म-गर्म पीयें।

अजवायन—6 ग्राम अजवायन में डेढ़ ग्राम काला नमक मिलाकर फंकी देकर गरम पानी पिलाने से आफरा मिटता है। अजवायन पेट की वायु को बाहर निकालती है। भोजन में किसी भी रूप में अजवायन लेनी चाहिए।

बैंगन—पेट में गैस बनती हो, पानी पीने के बाद पेट इस प्रकार फूलता है, जैसे फुटबाल में हवा भर जाती है। ताजा लम्बे बैंगन की सब्जी जब तक मौसम में बैंगन रहें, खाते रहें। इससे गैस की बीमारी दूर हो जायेगी।

पोदीना—प्रातःकाल एक गिलास जल में 25 ग्राम पोदीने का रस, 31 ग्राम शहद मिलाकर पीने से गैस की बीमारी में विशेष लाभ होता है।

मेथी—मेथी का शाक गैस में लाभ करता है।

दूध—दूध उबालते समय उसमे एक पीपल डालकर दूध पीने से वायु नहीं बनती।

अदरक—6 ग्राम अदरक बारीक काट कर थोड़ा-सा नमक लगाकर दिन में एक बार 10 दिन भोजन से पहले खायें। इससे पेट की गैस दूर होगी।

सरसों का तेल—नाभि के स्थान से हटने से सही काम न करने से प्राय: पेट में गैस, दर्द, भूख न लगना आदि होते हैं। इनको दूर करने के लिये नाभि को सही बैठाना चाहिए। नाभि पर सरसों का तेल लगाने से लाभ होता है। रोग की तीव्रता होने पर रूई का फोया सरसो के तेल में भर कर नाभि पर रख सकते हैं; इसे पट्टी से बाँध सकते हैं।

जायफल—जायफल को नीम्बू के रस में घिसकर चाटने से दस्त साफ होकर गैस दूर हो जाती है, दस्त आने लगते हैं।

नमक—सेंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग, दोनों मिला कर बारीक पीस लें। आधा चम्मच नित्य तीन बार गरम पानी से लेने से वायु-गोला एवं गैस ठीक हो जाती है।

पानी—गैस होने पर खाना खाने के बाद एक गिलास गरम-गरम पानी, जितना गरम पिया जा सके, लगातार कुछ सप्ताह पीते रहने से ठीक हो जाती है।

सौंफ—नीम्बू के रस में भीगी हुई सौंफ को भोजन के बाद खाने से पेट का भारीपन दूर होता है; गैस निकलती है; भूख बहुत लगती है तथा मल भी साफ होता है।

सेब—सेब का रस पाचन-अंगों पर पतली तह चढ़ा देता है जिससे वे संक्रमण और बदबू से बचे रहते हैं। गैस (वायु) उत्पन्न होना रुक जाता है। मलाशय और निचली आँतों में दुर्गन्ध, संक्रमण नहीं होता।

हल्दी—पेट में जब गैस एकत्रित हो जाती है तो बड़ा दर्द होता है। ऐसी स्थिति में पिसी हुई हल्दी और नमक पाँच-पाँच ग्राम गरम पानी से लें। तुरन्त लाभ होगा।

काली मिर्च—दस पिसी हुई काली मिर्च फाँक कर ऊपर से गर्म पानी में नीबू निचोड़ कर सुबह, शाम पीते रहने से गैस बनना बन्द हो जाता है।

भूख (Appetite)

जिसे भूख अच्छी लगती है, उसका स्वास्थ्य अच्छा रहता है। जिसे लम्बी आयु प्राप्त करनी हो उसे बिना कड़ी भूख लगे कुछ भी नहीं खाना चाहिए। भूख में प्रायः तीन बातें अधिकतर मिलती हैं—(1) भूख न लगना; (2) भूख अधिक लगना; (3) कुछ विशिष्ट चीजें खाने की भूख, जैसे मिट्टी, कोयला।

भूख न लगने के कारण—जब बीमार हो जाते हैं तो भूख कम लगती है। कब्ज, व्यायाम करने का अभाव, अधिक मदिरापान और धूम्रपान से

भूख कम लगती है। भोजन से पहले तेज गति से टहलने से भूख अच्छी लगती है और भोजन स्वादिष्ट लगता है।

होम्योपैथिक दवा वैनेडियम (Vanadium) 6 की दस-दस गोली पाँच बार चूसने से भूख अच्छी लगती है। यह किसी भी होम्योपैथ डाक्टर से एक ड्राम गोलियाँ ले सकते हैं। यह बहुत सस्ती है। भूख न लगने पर सर्वप्रथम मैं इसे ही देता हूँ। क्षुधामान्द्य और पाकाशय यन्त्र के उपदाह को दूर करने के लिए हमें पाचन-क्रिया को शक्ति देने के लिए औषधि चाहिए। वैनेडियम एक पाचन-शक्ति-वर्धक औषधि है।

नींबू—नींबू और अदरक की चटनी का सेवन करें। मौसम के अनुसार धनिये की पत्ती भी मिलायें। इससे भूख अच्छी लगेगी। भूख न लगने की इच्छा समाप्त हो जायेगी।

नारंगी—भूख न लगना। नारंगी की कलियों पर पिसी हुई सौंठ तथा काला नमक डाल कर खायें। एक सप्ताह में ही भूख अच्छी लगने लगेगी।

बेर—बेर खाने से भूख बढ़ती है।

गेहूँ—गेहूँ के पाँच इंच के पौधे उगाकर नित्य इनका रस पीने से भूख बढ़ती है, अच्छी लगती है। गेहूँ के पौधे के विस्तार से गुण जानने के लिए लेखक की 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

धनियाँ—भूख न लगना। यदि भूख कम लगे तो हरे धनिये का रस तीस ग्राम नित्य पिलाने से भूख लगने लगती है।

नमक—सेंधा नमक एक भाग, देसी बूरा (चीनी) चार भाग, दोनों को पीसकर गर्म पानी से खाना खाने के दस मिनट बाद लेने से भूख की कमी दूर हो जाती है।

बर्फ—भूख न लगना। गर्मी के कारण भूख न लगने पर खाना खाने के एक घण्टा पहले बर्फ का पानी पीने से भूख खुलकर लगती है।

मिट्टी खाना

आम—बच्चे को मिट्टी खाने की आदत हो तो आम की गुठली ताजा पानी में घिसकर पिलाने पर बच्चे मिट्टी खाना छोड़ देते हैं।

केला—बालकों की मिट्टी खाने की आदत केला और शहद मिलाकर खिलाने से छूट जाती है।

उलटी (Vomiting)

प्याज—अदरक और प्याज का रस दो चम्मच पिलाने से उलटी बन्द हो जाती है।

शहद—प्याज के रस में शहद मिलाकर चाटने से उलटी बन्द हो जाती है।

तुलसी—तुलसी की पत्तियों का रस पीने से उलटी बन्द हो जाती है। शहद और तुलसी की पत्तियों का रस मिलाकर चाटने से भी उलटी, जी मिचलाना ठीक हो जाता है।

नीम—25 ग्राम नीम के पत्ते पीसकर 125 ग्राम पानी में छान कर पीने से सभी प्रकार की उलटियाँ ठीक हो जाती हैं।

खरबूज—खाने के बाद कलेजा जले, फिर पीली-पीली उलटी हों तो प्रातः खरबूज के रस में मिश्री मिलाकर पीयें।

चावल—गर्भावस्था की कै। 50 ग्राम चावल, 250 ग्राम पानी में भिगो दें। आधे घण्टे भीगने के बाद 5 ग्राम सूखा धनियाँ भी डाल दें। दस मिनट बाद मलकर छान लें। इसके चार हिस्से करके चार बार में पिलायें। गर्भिणी की कै तत्काल बन्द होगी।

लौंग—(1) गर्भिणी के वमन में दो लौंग पीसकर शहद के साथ गर्भिणी को चटायें, कै बन्द हो जायेगी।

(2) चार लौंग कूटकर एक कप पानी में डाल कर उबालें। आधा पानी रहने पर छान कर स्वाद के अनुसार मीठा मिलाकर पीकर करवट लेकर सो जायें। दिन भर मे ऐसी चार मात्रा लें। उलटियाँ बन्द हो जायेंगी।

आँवला—यदि गर्भावस्था में कै, उलटी हों तो मुरब्बे के आँवले दो-दो नित्य चार बार खिलाने से कै बन्द हो जायेगी।

धनियाँ—सूखा या हरा धनियाँ कूट कर, निचोड़ कर, इसका 33 ग्राम पानी पिलाने से उलटी रुक जाती है। गर्भवती की उलटी भी बन्द हो जाती है। इसे बार-बार पिलायें।

नीम्बू—जी मिचलाना आरम्भ होते ही नीम्बू का सेवन करना चाहिए। इससे उलटी नहीं होती। नीम्बू में शक्कर और काली मिर्च दोनों भरकर चूसने से भी उलटी बन्द होती है। ठण्डे पानी में नीम्बू और शक्कर मिलाने से नीम्बू का शर्बत बन जाता है। यह मिचली और उलटी ठीक करता है। नीम्बू के रस की कुछ बूँदे पानी मे मिलाकर पिलायें, शिशु दूध नहीं उलटेगा। पोदीना और नींबू दोनों एक साथ सेवन करने से भी उलटी बन्द हो जाती है। नींबू में इलायची भर कर चूसने से भी लाभ होता है। उलटी मे नीबू को गरम नहीं करना चाहिए।

नारंगी—कै और जी मिचलाने पर नारंगी के सेवन से लाभ होता है। मोटर आदि से यात्रा करते समय नारंगी का सेवन करते रहना चाहिए।

इमली—पकी इमली को पानी में भिगोकर रस पीने से उलटी ठीक हो जाती है।

चना—रात को चने भिगो दें। प्रातः इनका जल निकाल कर पीयें। गर्भवती को उलटी हों तो भुने हुए चने का सत्तू पिलायें।

गन्ना—पित्त की उलटी होने पर गन्ने के रस मे शहद मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

दालचीनी—पित्त की उलटी हों तो दालचीनी पीस कर शहद मे मिला कर चाटें।

राई—दुस्साध्य उलटियों को रोकने के लिए राई का लेप आश्चर्यजनक वस्तु है। राई पीस कर, पेट पर गीला मलमल का कपड़ा बिछा कर उस कपड़े पर राई का लेप कर दें। इसे 15 मिनट रहने दें। फिर हटा दें। उलटियाँ बन्द हो जायेंगी। यह अनुभूत है।

बर्फ—बार-बार उलटी होने पर बर्फ चूसने से उलटी बन्द हो जाती है।

इस प्रकार खान-पान की वस्तुओं को हर प्रकार के रोगों में प्रयोग करने के लिए लेखक की 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

अम्लता (Acidity)

अम्लता को सामान्यतः हृद्दाह, अम्लशूल, कलेजा जलना (Heart-Burn) कहते हैं। पेट से निकलने वाला अम्ल अधिक क्षार के साथ जब कण्ठों तक आ जाता है तो पेट में जलन, खट्टापन प्रतीत होता है। जब रोगी ही कहे कि कलेजा जल रहा है, कण्ठों तक खट्टापन होता है तो उसे अम्लता का रोगी निदान मानना चाहिए। अग्निमांद्य, बदहजमी या अपच (Dyspepsia) में भी इस प्रकार के लक्षण होते हैं। अतः दोनों के अन्तर को समझना चाहिए। यह जल्दी-जल्दी खाने, अनुपयुक्त भोजन करने से होता है। क्षार (Alkali) पदार्थों का सेवन इसमें लाभ करता है। इस रोग में भोजन का अपरिपाक, आलस्य, भोजन के दो-एक घण्टे बाद खट्टी कै, छाती और गले में जलन, कब्ज, पेट दर्द, अरुचि आदि लक्षण प्रकट होते हैं। भोजन के बाद छाती और गले में जलन तथा खट्टी डकारों के साथ खट्टे पानी से मुँह भर जाना और खट्टी कै होना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं। बिहार और बंगाल में यह बहुत होता है।

भोजन—अम्लता की बीमारी में खान-पान पर अधिक ध्यान देना चाहिए। इसलिए रोगी को सूखे चटपटे मसालेदार भोजन देने चाहिए। यद्यपि बहुत से विद्वान इस विचार से सहमत नहीं हैं। रोगी को कुछ समय ऐसा भोजन खिलाकर सत्यता को स्वयं देखना चाहिए। मेरे अनुभव में उपरोक्त भोजन लाभदायक है। तरल पदार्थों का सेवन कम किया जाना चाहिए, लेकिन दूध बार-बार पिलाना चाहिए। अचार और चाय इसमें हानिकारक हैं। कुछ उपयोगी खाद्य पदार्थ नीचे दिये जाते हैं :—

गाजर—गाजर का रस अम्लरक्तता (Acidosis) ठीक कर देता है।

लौंग—सुबह शाम भोजन के बाद 1-1 लौंग खाने से लाभ होता है।

मूली—गर्मी के प्रभाव से खट्टी डकारें आती हों तो मूली के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

आलू—जिन बीमारों के पाचनांगों में अम्लता (खट्टापन) की अधिकता है; खट्टी डकारें आती हैं और वायु अधिक बनती है, उनके लिए गरम-गरम राख या रेत में भुना हुआ आलू खाना लाभदायक है।

केला—केले पर चीनी और इलायची डालकर खाने से लाभ होता है।

नीम्बू—गरम पानी में नीम्बू निचोड़ कर शाम को पीने से लाभ होता है। डा० अल्बर्ट ने अपनी पुस्तक 'फ्रूट्स फार हैल्थ' में लिखा है कि लोग भ्रमवश नीम्बू के रस को अम्लीय समझते हैं। इस भूल के फलस्वरूप इसके औषधिये गुणों को न पहचान कर अम्लपित्त में नीबू का सेवन नहीं करते। नीम्बू अम्ल का नाश करने वाला है।

दूध—जिन्हें अम्लपित्त हो, उन्हें दिन में तीन बार थोड़ा-थोड़ा दूध पीना चाहिए।

नारियल—कच्चा नारियल (डाभ) का पानी पीना इस रोग में उत्तम लाभ पहुँचाता है।

प्याज—साठ ग्राम सफेद प्याज के टुकड़े, तीस ग्राम दही में मिलाकर नित्य तीन बार खायें। कम से कम एक सप्ताह तक सेवन करने से अम्लपित्त में लाभ होगा।

भोजन में हल्के पदार्थ, चावल, मूंग की दाल, घिया, तोरई, परवल, टिंडे आदि सब्जियाँ, आहार के साथ हरे धनिये का सेवन विशेष रूप से करना चाहिए।

कृमि (Worms)

कृमि आँतों में पाये जाते हैं। कभी-कभी ये मल द्वार पर आ जाते हैं; दिखाई देते हैं। टट्टी की जगह खुजली चलती है। लम्बे-लम्बे केंचुए जैसे कीड़े टट्टी के साथ निकलते हैं। यह रोग बहुतायत में फैला हुआ है। दवा लेने से कृमि, कीड़े बाहर तो निकल आते हैं, लेकिन बनना बन्द नहीं होता। खान-पान को सुधार कर इस रोग से बचा जा सकता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

कृमि के रोगियों को शाम को मीठा दलिया खिलाकर प्रातः जुलाब देने से विशेष लाभ होता है। आँतों में मल जमा होने से कृमि पैदा होते हैं, अतः पेट साफ रखना चाहिए। कभी-कभी एनिमा भी लेना उपकारी है। ज्यादा मीठा खाने से भी कृमि पैदा होते हैं, अतः मीठा कम खाना चाहिए। सबसे पहले तीन दिन तक घी और काली मिर्च मिलाकर लें। इससे मल फूल जाता है और आँतें मुलायम हो जाती हैं। फिर कब्ज में बताई गई कोई चीजें लें। इससे दस्त साफ आने लगेगा। पेट की सारी गन्दगी बाहर निकल जायेगी। इसके बाद एक दिन गुड़ खायें। इससे पेट के सारे कीड़े एक जगह जमा हो जायेंगे फिर कृमि नाशक दवा लेने से सब बाहर निकल जायेंगे। यहाँ बताई गई खाने-पीने की कुछ चीजें नियमित कुछ सप्ताह लेने से कृमि नष्ट हो जाते हैं :—

पपीता—पपीते के दस बीज पानी में पीस कर चौथाई कप पानी में मिला कर पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं। यह नित्य सात दिन लें।

लहसुन—पाँच कली लहसुन की मुनक्का या शहद के साथ नित्य तीन बार सेवन करने से पेट के कृमि मर जाते हैं। दो तीन माह सेवन करने से स्वास्थ्य उत्तम हो जाता है। कच्चा लहसुन खाने के बाद लेने से भी कृमि मर जाते हैं।

करेला—कृमि में करेला का रस पीना अच्छा है।

छाछ—छाछ में नमक मिलाकर प्रातः पीने से कृमि मर जाते हैं।

तुलसी—तुलसी की पत्तियों का रस पीने से पेट के कीड़े (कृमि) मर जाते हैं।

नीम—नीम का तेल पाँच बूँद तक बालकों को आयु के अनुसार देने से पेट के कृमि मर जाते हैं।

शहद—सुबह शाम शहद लेने से कृमि में लाभ होता है—ई० एफ० फैरिंगटन: थेराप्यूटिक पोइन्टरस एण्ड लेसर राइटिंग्स। दो भाग दही, एक भाग शहद मिलाकर चाटने से कृमि मर कर मल के साथ बाहर आ जाते हैं।

टमाटर—लाल टमाटरों पर काली मिर्च, नमक डाल कर प्रातः भूखे पेट खाने से कृमि मर जाते हैं।

प्याज—पेट में कृमि होने पर प्याज का रस एक चम्मच दो-दो घण्टे से पिलाने से कीड़े मर जाते हैं।

हींग—छोटे बच्चों की गुदा में कृमि रेंगते हुए कभी-कभी दिखाई देते हैं। हींग को पानी मे घोल कर रुई का फोया भिगो कर गुदा पर रखने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

नीम्बू—यदि पेट में कृमि उत्पन्न हो गये हैं तो नीम्बू के बीज को पीस कर चूर्ण बनालें और पानी के साथ लें। इससे पेट के कृमि नष्ट हो जायेंगे।

सेव—दो सेव रात को कुछ दिन खाने से कृमि मर कर मल के साथ बाहर आ जाते हैं। सेव खाने के बाद रात भर पानी न पीयें।

आम—आम की गुठली का चूर्ण गरम पानी के साथ दो ग्राम देने से पेट के चुन्ने (कीड़े) मर जाते हैं।

आंवला—एक औंस ताजे आंवले का रस नित्य 5 दिन पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

अनन्नास—यह कृमिनाशक है।

पोदीना—पोदीने का रस कृमि मारता है।

शहतूत—यह या इसका शर्बत पेट के कृमियों को नष्ट करता है।

गाजर—गाजर का रस आधा पाव नित्य प्रातः भूखे पेट दो सप्ताह तक पीने से पेट के कृमि निकल जाते हैं। कच्ची गाजर खाना भी लाभप्रद है।

अखरोट—कुछ दिन एक अखरोट खिलाकर दूध पिलायें। इससे बच्चों के कृमि निकल जाते हैं।

काली मिर्च—काली मिर्च एक ग्राम पीसकर छाछ या मट्ठे के साथ देने से पेट के कृमि दूर हो जाते हैं।

अजवाइन—इसका चूर्ण 4 ग्राम छाछ के साथ देने से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं। इसका तेल 7 बूंद तक देने से उदर-कृमि नष्ट हो जाते हैं।

पानी—कृमि होने पर खाना खाने के बाद गरम-गरम पानी, जितना गरम पीया जा सके, लगातार पीते रहने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

पीलिया (Jaundice)

रक्त में लाल कणों की आयु 120 दिन होती है। किसी कारण से यदि इनकी आयु कम हो जाये तथा जल्दी ही अधिक मात्रा में नष्ट होने लग जाये तो पीलिया होने लगता है। रक्त में 'बाइलीरूबिन' नाम का एक पीला पदार्थ होता है। यह 'बाइलीरूबिन' लाल कणों के नष्ट होने पर निकलता है। इससे शरीर में पीलापन आने लगता है। यकृत के पूरी तरह से कार्य न करने से भी पीलिया होता है।

पित्त यकृत मे पैदा होता है। यकृत से आंतो तक पित्त पहुंचाने वाली नलियों मे पथरी, अर्बुद, किसी विषाण या रासायनिक पदार्थों से यकृत के सैल्स में दोष होने से पित्त आंतों मे पहुंचकर रक्त मे मिलने लगता है। जब रक्त मे पित्त आ जाता है, तो त्वचा पीली हो जाती है। त्वचा का पीलापन ही पीलिया कहलाता है।

अधिकतर अभिष्यन्दि पीलिया (Catarrhal Jaundice) होता है। इसमें कुछ दिनो तक जी मिचलाता है, बड़ी निराशा प्रतीत होती है। आँखें, त्वचा पीली होती हैं। जीभ पर मैल जमा रहता है, तथा 99 से 100 डिग्री तक ज्वर रहता है। यकृत और पित्ताशय का स्थान स्पर्श करने पर कोमल प्रतीत होता है। पेशाब गहरे रंग का, टट्टी बदबूदार, मात्रा में अधिक और पीली होती है।

लक्षण—पीलिया मे नाड़ी की गति कम, लगभग 45 प्रति मिनट, घी, तेल आदि चिकने पदार्थ नहीं पचते, यकृत में कड़ापन और दुखाव, शरीर,

आँखें, नाखून, मूत्र पीला दिखता है। शरीर में खुजली-सी चलने लगती है। शरीर में कहीं भी चोट लगने या किसी कारण से रक्त बहने लगे तो रक्त बहुत अधिक मात्रा से बहता है। नेत्रों का सूखना, रात्रि को बहुत कम दिखता है। दिखने वाली वस्तुयें पीली दिखती हैं। वजन कम होना, पतले दस्त लगना, भूख कम लगना, पेट में गैस (वायु) बनना, मुँह का स्वाद कड़वा, शरीर में कमजोरी सी रहना, ज्वर भाव इसके प्रमुख लक्षण हैं।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

पहले रोगी को जुलाब दें, फिर औषधि सेवन करायें। सामान्यतया जुलाब से ही बीमार ठीक हो जाते हैं। इसके रोगी को पूर्ण विश्राम देना चाहिए। भोजन में तरल पदार्थ दलिया, खिचड़ी, पुराने चावल का भात, हरी पत्तियों की सब्जी, लोहे की कढ़ाई में गरम किया हुआ दूध, नमक मिलाकर छाछ पीना लाभदायक है। मांस, मछली, घी, तेल, तले हुए पदार्थ नहीं खाना चाहिए। आवश्यकता हो तो एनिमा लगाना चाहिए। निम्न पदार्थों का नियमित सेवन कुछ दिन करने से रोग शीघ्र ठीक हो जाता है।

बादाम—आठ बादाम, 5 छोटी इलायची, दो छुहारा रात को मिट्टी के कोरे कुल्हड़ में भिगोयें। प्रातः बारीक पीस कर 70 ग्राम मिश्री, 70 ग्राम मक्खन मिला कर चटायें। चौथे दिन ही पेशाब साफ आयेगा। मैंने इसका अनुभव किया है।

आलूबुखारा, पपीता, टमाटर, खरबूजा, नारंगी खाना पीलिया में लाभदायक है।

इमली—इमली को पानी में भिगोकर, मसलकर पानी पीना उपयोगी है।

लौकी—*लौकी को धीमी आग में दबाकर भुर्ता-सा बना लें, फिर इसका* रस निचोड़ कर तनिक मिश्री मिलाकर पीयें। यह पीलिया में लाभकारी है।

करेला—पीलिया में एक करेला पीसकर पानी मिलाकर सुबह, शाम नित्य पिलायें।

चना—चने की दाल पानी में भिगो दें। फिर दाल निकाल कर समान मात्रा में गुड़ मिलाकर तीन दिन तक खायें। प्यास लगने पर दाल का वही पानी पीयें।

सौंठ—12 ग्राम सौंठ गुड़ के साथ लेने से पीलिया में लाभ होता है।

आंवला—ताजे आंवले का रस साठ ग्राम, शहद तेइस ग्राम मिलाकर पीने से पीलिया में आराम होता है।

पीपल—यह कासी की होती है; पंसारी के मिलती है। तीन पीपल को कूटकर छाछ में भिगो दें। 24 घण्टे भीगने के बाद पीपल को पीसकर जरा-सा नमक मिलाकर पानी के साथ पी जायें। क्रमशः नित्य एक-एक पीपल बढ़ाएँ। जब दस पीपल हो जायें तो एक-एक पीपल कम करें। इसके सेवन से पीलिया, यकृत, प्लीहा, पुराना ज्वर, भूख कम लगना, अपच के दस्त आदि ठीक हो जाते हैं पुराने ज्वर मे तो यह बहुत लाभ करती है। परीक्षित है।

प्याज—(1) प्याज काटकर नीबू के रस मे डाल दें। ऊपर से नमक, काली मिर्च डाल दें। इस प्रकार सुबह, शाम एक प्याज खाने से पीलिया दूर होगा। (2) सफेद प्याज के रस में गुड़ और पिसी हुई हल्दी मिलाकर प्रातः व शाम को पीने से लाभ होता है।

लहसुन—4 कली लहसुन की पीसकर आधा कप गरम दूध में मिलाकर पीयें। ऊपर से और दूध पीयें। ऐसा प्रयोग चार दिन करने से पीलिया ठीक हो जाता है।

सौंठ—12 ग्राम सौंठ गुड़ के साथ लेने से पाण्डुरोग मे लाभ होता है।

गाजर पीलिया की प्राकृतिक औषधि है। योरोप मे पीलिया के रोगियों को गाजर का रस, गाजर का सूप या गाजर का गर्म काढ़ा देने का रिवाज है।

मूली—(1) कच्ची मूली नित्य प्रातः उठते ही खाते रहने से कुछ दिनों मे पीलिया ठीक हो जाता है। (2) मूली के पत्तों का रस 125 ग्राम में 30 ग्राम चीनी मिलाकर छानकर प्रातः पिलायें। पीते ही लाभ होगा। यह सब प्रकार के पीलिया मे लाभप्रद है।

गेहूँ—आधा कप गेहूँ धोकर किसी बर्तन में डालकर उसमे दो कप पानी भरकर रख दें। बारह घण्टे बाद पानी निकाल कर सबेरे शाम पी लिया जाये। बचे हुए गेहूँ नमक मिर्च डालकर वैसे भी खा सकते हैं, अथवा पीसकर हलवा बनाकर सेवन कर सकते हैं।

गन्ना—जौ का सत्तु खाकर ऊपर से गन्ने का रस पीयें। एक सप्ताह में पीलिया ठीक हो जायेगा। प्रात गन्ना भी चूसें। गन्ने का रस दिन मे कई बार पीयें। तरल पदार्थ अधिक लें।

शहद—नित्य तीन बार एक-एक चम्मच शहद पानी के गिलास में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

पेट-दर्द (Pain Abdomen)

पेट में प्राय: दर्द होता रहता है। पेट में दर्द होने के अनेक कारण होते हैं। सामान्यतया पेट में दर्द भोजन न पचने से होता है। पेट मे किसी भी प्रकार का दर्द हो, बोतल में गर्म पानी भरकर सेंकने से आराम मिलता है। जब तक पेट दर्द अच्छी तरह शान्त न हो जाय तब तक खाने को कुछ नहीं देना चाहिए। सोडावाटर पीना अच्छा है। चिकित्सा कारण और दर्द के निदान के अनुसार करनी चाहिए।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

अनार—अनार के दानों पर काली मिर्च और नमक डाल कर चूसें। इससे पेट दर्द बन्द हो जाता है।

छाछ—पेट मे दर्द भूख होने पर हो तो छाछ पीने से यह दर्द ठीक हो जाता है।

शहद—यदि किसी चीज के खाने से पेट दर्द हो जैसा कि प्राय: पेट दर्द के रोगी पूछने पर बताते हैं कि पेट दर्द खाने पीने से बढ़ता है तो कुछ दिन शहद सेवन करने से लाभ होता है।

नीम्बू—(1) 12 ग्राम नीम्बू का रस, 6 ग्राम अदरक का रस और 6 ग्राम शहद मिलाकर पीने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। (2) नींबू की फाँक मे

काला नमक, काली मिर्च और जीरा भरकर गर्म करके चूसने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है, कोड़े (कृमि) नष्ट हो जाते हैं।

अदरक—(1) पिसी हुई सौंठ एक ग्राम, जरा-सी हींग और सेंधे नमक की फंकी गर्म पानी से लेने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। (2) पिसी हुई सौंठ और सेंधा नमक एक गिलास पानी में गर्म करके पीने से पेट दर्द, कब्ज़, अपच ठीक हो जाती है।

अमरूद—पेट-दर्द में अमरूद की कोमल पत्तियाँ पीस कर पानी में मिलाकर पीने से आराम होता है।

लहसुन—लहसुन का रस नमक के साथ पिलाने से पेट-दर्द ठीक हो जाता है।

धनियां—पेट-दर्द में धनिये का शर्बत हितकारी है।

पोदीना—3 ग्राम पोदीना, जीरा, हींग, काली मिर्च, नमक सबको पीस कर पानी मिलाकर पीने से पेट-दर्द में आराम होता है।

हींग—हींग को गरम पानी में घोलकर नाभि के आस-पास लेप करें तथा भुनी हुई हींग एक बाजरे के दाने के बराबर किसी चीज के साथ खिलायें। इससे पेट-दर्द में आराम होता है। यदि पेट दर्द वायु रुकने से हो तो दो ग्राम हींग आधा किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर गरम-गरम पिला दें। हींग से बनी ऐसाफिटिडा मदरटिंचर की दस बूँद एक चम्मच पानी में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

मूली—मूली के रस में नमक और मिर्च डालकर पिलाने से पेट-दर्द ठीक होता है।

राई—राई को पानी में पीसकर, पेट पर मलमल का कपड़ा बिछाकर, लेप करें। दस मिनट बाद हटा दें। पेट-दर्द में आश्चर्यजनक लाभ होता है।

जीरा—जीरा पीसकर शहद के साथ चाटने से पेट-दर्द ठीक हो जाता है।

अजवाइन—अजवाइन 2 ग्राम और नमक एक ग्राम गरम पानी से देने से पेट दर्द बन्द हो जाता है। 15 ग्राम अजवाइन, 5 ग्राम काला नमक और आधा

ग्राम हींग तीनों को पीसकर शीशी भर लें। पेट दर्द होने पर एक ग्राम दो बार गरम पानी से लें।

तुलसी—तुलसी और अदरक के रस को सम भाग लेकर गरम करके पीने से पेट-दर्द में लाभ होता है। 12 ग्राम तुलसी का रस पीने से पेट की मरोड़ ठीक हो जाती है।

पित्त-विकार

फालसा—पित्त-विकार में पके फालसे के रस में पानी, सोंठ और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए।

शहतूत—पित्त-विकार को दूर करने के लिए गर्मी के मौसम में दोपहर को शहतूत खाने चाहिए।

पित्त-शूल (Biliary Colic)

यकृत (Liver) से एक नली पक्वाशय में आयी है। उस नली द्वारा यकृत से पित्त पक्वाशय में गिर कर भोजन को पकाने में सहायता करता रहता है। कभी-कभी वह पित्त सूख कर पत्थर जैसा कठिन हो जाता है और यकृत के मुँह या नली के बीच आकर अटक जाता है, तब बड़ा भयानक शूल होता है। इस शूल में पित्त-वमन या जी-मिचली होती है। इसे पित्त-शूल कहते हैं। यह दर्द अधिकतर ऊपर और नाभि के दाईं ओर होता है। पित्त की थैली में पथरी होने से भी ऐसा दर्द होता है।

गाजर—पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone) गाजर का रस और सलाद के पत्तों का रस प्रत्येक 250 ग्राम पीने से निकल जाती है।

सोंठ—6 ग्राम पिसी हुई सोंठ में एक ग्राम नमक मिलाकर गरम जल से फंकी लेने से पित्तज-शूल में आश्चर्यजनक लाभ होता है। इससे मारफिया के इन्जेक्शन की तरह लाभ होता है।

—वैद्यराज पं० रामनारायण शर्मा : आरोग्यप्रकाश—श्री वैद्यनाथ

उण्डुकपुच्छशोथ (Appendicitis)

लाल टमाटर पर सेंधा नमक और अदरक डालकर भोजन से पहले खाने से ऐपेन्डिसाइटिस में लाभ होता है। दर्द के समय केवल तरल पदार्थ ही पीने चाहिए। रोटी नहीं खानी चाहिए।

परिणाम-शूल (Paptic Ulcer)

इसमें शारीरिक व मानसिक विश्राम की आवश्यकता है। आहार थोड़ी-थोड़ी देर बाद देना चाहिए। तरल आहार विशेषकर दूध, उसमें घी डाल सकते हैं। परिणाम-शूल मे आमाशय के रस को कम बनाने वाला भोजन देना उचित है।

परिणाम-शूल करमकल्ले का रस पीने मे ठीक हो जाता है। इसका एक-एक कप तीन बार पीयें। इसके कच्चे पत्ते भी खा सकते हैं। अम्लता (Acidity) मे वर्णित भोज्य पदार्थों का सेवन भी इसमे लाभदायक है।

नारंगी—परिणाम शूल (Paptic Ulcer), पेट मे घाव, व्रण, नासूर हो तो नारंगी का सेवन उपयोगी है।

जलोदर (Ascites)

पेट में पानी भर जाने को जलोदर कहते हैं। जलोदर के रोगी का पेट बढ़ जाता है; भार और बेचैनी प्रतीत होती है; टाँगें सूज जाती हैं; श्वास कठिनाई से आता है; हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। इसके रोगी को नमक, जहाँ तक हो सके, नहीं देना चाहिए। मूत्र अधिक लाने वाली ओषधि देनी चाहिए। यह हृदय, वृक्क, यकृत, क्षय, कैन्सर, नाड़ी-अर्बुद (Aneurism) और घनास्रता (Thrombosis) आदि रोगों के फलस्वरूप होता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

लहसुन—लहसुन का रस एक चम्मच 125 ग्राम पानी में मिलाकर पिलाने से जलोदर दूर होता है। यह कुछ दिन पिलाना चाहिए।

चना—25 ग्राम चना, 250 ग्राम पानी में औटा (Boiled) कर आधा पानी रहने पर, इसका पानी छान कर पीने से लाभ होता है। यह लगातार तीन सप्ताह पीयें।

प्याज—कच्चा प्याज बार-बार खाने से पेशाब ज्यादा होता है और जलोदर के लिए यह एक अच्छी औषधि है।

करेला—25 ग्राम करेले का रस पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पिलाने से तिल्ली कट जाती है।

गाजर का रस, छाछ, खरबूजे का सेवन जलोदर में उपयोगी है।

हिचकी (Hiccough)

स्नायुओं में कुछ उत्तेजना होने से मध्यपट (Diaphragm) में अचानक सिकुड़न होती है, जिससे हिचकी चलने लगती है। अन्दर लिया जाने वाला साँस स्वर-यन्त्र के बन्द होने से उसी अवस्था में बीच में अचानक रुक जाता है।

हिचकी अपच से चलती है परन्तु कभी-कभी यह किसी घातक रोग का लक्षण हो सकती है। स्नायविक विकृति में यह मिरगी, मस्तिष्क-शोथ तन्द्रा (Encephalitis Lethargica), हिस्टीरिया रोग का लक्षण है। हिचकी प्रायः वृक्कशोथ (*Nephritis*) या मूत्र-रक्त दोष (*Uraemia*) में आती है। यह धनुस्तम्भ (Tetanus) जल भीति (Hydrophobia) कुचला-सत विषाक्ता (Strychnine poisoning) से होती है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

हिचकी यदि अपच से हो तो पानी में खाने का सोड़ा डालकर एक गिलास पीने से ठीक हो जाती है। हिचकी के रोगी को गरम दूध या गरम पानी के अतिरिक्त खाने को कुछ भी न दें। इससे पाकस्थली की उत्तेजना शान्त होकर हिचकी भी अपने आप शान्त हो जायेगी। दूध या जल भी ज्यादा गरम न होना चाहिए। भोजन भी पेट भर कर नहीं करना चाहिए।

सांस जितनी देर अधिक से अधिक रोक सकें, रोकने से हिचकी बन्द हो जाती है। हिचकी के रोगी का ध्यान किसी एक ओर केन्द्रित करने से हिचकी बन्द हो जाती है। यदि किसी विषम स्थिति के कारण हिचकी आ रही हो तो निद्राकारक ओषधि देने से हिचकी बन्द हो जाती है। कोई मीठी चीज जैसे दानेदार चीनी, मिश्री मुँह में रखकर चूसने से हिचकी बन्द हो जाती है। मूली के पत्ते खाने से हिचकी रुक जाती है। पोदीने के पत्ते या नीम्बू चूसने से हिचकी बन्द होती है। पोदीने के पत्तों पर शक्कर डालकर भी चबा सकते हैं।

मूली—चार मूली के पत्ते खाने से हिचकी बन्द हो जाती है।

पोदीना—हिचकी बन्द न हो रही हो तो पोदीने के पत्ते या नीम्बू चूसें। पोदीने के पत्तों पर शक्कर डालकर भी चबा सकते हैं।

गुड़—पुराना सूखा गुड़ पीसकर इसमें पिसी हुई सोंठ मिलाकर सूँघने से हिचकी चलना बन्द हो जाता है।

दूध—गर्म दूध पीने से हिचकी बन्द हो जाती है।

अदरक—(1) सोंठ पानी में घिसकर सूँघने से हिचकी बन्द हो जाती है। (2) सोंठ, पीपल, आंवला और मिश्री इन सबको पीसकर शहद के साथ तीन ग्राम चाटने से हिचकी में लाभ होता है।

घी—थोड़ा सा गरम-गरम देशी घी पी लेने से हिचकी बन्द हो जाती है। घी या पानी में सेंधा नमक पीसकर मिलाकर सूँघने से भी हिचकी बन्द हो जाती है।

गन्ना—(Sugar-Cane)—गन्ने का रस पीने से हिचकी बन्द हो जाती है।

काली मिर्च—एक काली मिर्च सुई में चुभोकर जलायें और इसकी धुआँ सुँघायें। इससे हिचकी बन्द हो जाती है।

इलायची—इलायची खाने से हिचकी बन्द हो जाती है।

शहद—प्याज के रस में शहद मिलाकर चाटने से हिचकी बन्द हो जाती है। केवल शहद चाटने से भी हिचकी बन्द हो जाती है।

राई—10 ग्राम राई, 250 ग्राम पानी में उबाल कर छान कर गुन-गुना रहने पर पिलाने से हिचकी बन्द हो जाती है, चाहे किसी भी कारण से हो।

हींग—हिचकी अधिक आती हो तो बाजरे के बराबर हींग गुड़ या केले में रखकर खायें।

तुलसी—12 ग्राम तुलसी का रस, 6 ग्राम शहद दोनों को मिलाकर पीने से हिचकी बन्द हो जाती है।

श्वास रोकने, अकस्मात डराने या गुस्सा दिलाने या खुशी की बात कहने से भी प्रायः हिचकी बन्द हो जाती है।

यकृत-रोग-जिगर (Liver Diseases)

दाहिने भाग की पसलियों के नीचे यकृत होता है। यकृत रोग आरम्भ होते ही कम्प देकर ज्वर (बुखार) आता है। बाद में बुखार तो शान्त हो जाता है, लेकिन यकृत की बीमारी बनी रहती है। रोग जब धीरे-धीरे पुराना हो जाता है तब यकृत कठोर एवं पहले से बड़ा हो जाता है। यकृत के स्थान को दबाने से दर्द करता है। मेहनत से यकृत में दर्द होता है। अपने आप भी बिना श्रम के दर्द होता रहता है। साथ-साथ ज्वर जैसा शरीर मामूली गरम या मन्द ज्वर रहता है। जीभ सफेद, सिर-दर्द, कमजोरी, रक्ताल्पता, अपच, दाहिने कन्धे के पीछे दर्द, टट्टी आँवयुक्त, कीचड़ जैसी, मुँह का बेस्वाद लक्षण प्रकट होते हैं। कब्जी और पेट में गैस जमा होना इसके प्रमुख लक्षण हैं। रोग जब बढ़ता है जो घातक रूप ले लेता है और अन्त में यकृत का संकोचन होकर रोगी की मृत्यु हो जाती है। अमेबिक पेचिश पुरानी होने पर अमेबा रोगाणु यकृत में जाने से पुराना मलेरिया ज्वर, कुनैन या पारे का दुर्व्यवहार, अधिक शराब पीना, गरम जगह रहना, अधिक मिठाई खाना आदि कारणों से यकृत रोग की उत्पत्ति होती है। आठ साल से पूर्व प्रायः बहुत से

बच्चों का यकृत खराब हो जाता है, जिससे बच्चे पुष्ट नहीं होते। बराबर रोगी, आँखें व चेहरा सफेद रक्तहीन दिखते हैं।

यकृत का सूत्रणरोग
(Cirrhosis of the Liver)

Cirrhos=भूरा। यकृत का सूत्रणरोग या सिरोसिस आफ लीवर (Cirrhosis of the Liver) में यकृत कठोर तथा आकार में छोटा हो जाता है। ज्वर-कामला-यकृत प्रदेश पर दर्द, अन्न से अरुचि, वमन, अति-निर्बल्य रक्तपित्त की प्रवृत्ति के लक्षण यकृत के कार्यों के मंद हो जाने के कारण होते हैं। रोगी दुर्बल, पीला, नीली नसें, उभरा चेहरा होता है। आँतों में से प्रोटीन भोजन से उत्पन्न विषों के रक्त में चले जाने से उनके दुष्प्रभाव से मृत्यु हो जाती है। यह एक घातक रोग है। परन्तु जब कोई बाह्य या आभ्यान्तर विषद्रव्य थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लगातार यकृत में प्रवेश करता रहे तो कुछ एक मृत हुए सैलों के स्थान पर नये सैल अतिमात्रा में उत्पन्न हो जाते हैं, और कुछ एक मृत हुए सैलों के स्थान पर नया स्नायुतन्तु आ जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि यकृत आकार में बड़ा तथा कठोर हो जाता है। इसे चिरस्थाई वृद्धि कहते हैं। यह 40-50 वर्ष की आयु में पुरुषों को अधिक होता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

यकृत के रोगी को घी और चीनी बहुत कम खानी चाहिए। 'अपच' में बताई गई चीजों का सेवन भी लाभदायक है। 'पीलिया' में वर्णित चावल का सेवन भी लाभदायक है। लीची, चुकन्दर, लौकी, बथुआ, छाछ का सेवन यकृत रोगों में लाभदायक है, ये यकृत को शक्ति देते हैं।

नींबू—नींबू के चार भाग करें पर टुकड़े अलग न हों। एक में नमक, एक में काली मिर्च, एक में सौंठ, चौथे में मिश्री या शक्कर लगादें; रात को प्लेट में रखकर ढक दें। सुबह तवे पर गर्म कर चूसने से यकृत (लीवर) सही होगा, भूख बढ़ेगी। ऐसे मरीज के लिए इससे बढ़कर कोई औषधि नहीं है।

—श्री हुकुमतराय अजमेर का अनुभूत

धनियाँ—धनियाँ, सौंठ, काला नमक का चूर्ण बनाकर रखिए और दिन में तीन बार सेवन कीजिए। इससे मन्दाग्नि ठीक होती है और यकृत को शक्ति, स्फूर्ति मिलती है। भूख लगती है।

सेब—सेब यकृत रोगों मे लाभदायक है। इससे यकृत को शक्ति मिलती है।

आलूबुखारा यकृत को शक्ति देता है, गैस और कब्ज दूर करता है।

पपीता—पपीता पेट साफ करता है। यकृत को ताकत देने वाला है। छोटे बच्चे जिनका यकृत खराब रहता है, उन्हें पपीता खिलाना चाहिए।

गाजर—यकृत रोग ग्रस्त, पित्तदोषग्रस्त व्यक्तियों को बार-बार गाजर खानी चाहिए। फ्रांस मे इन रोगों के लिए गाजर को उपयोगी समझते हैं।

खरबूजा—यह यकृत की सूजन मिटाता है।

करेला—3 से 8 वर्ष तक के बच्चे को आधा चम्मच करेले का रस नित्य देने से यकृत ठीक रहता है। यह पेट साफ रखता है। यकृत बढने पर 50 ग्राम करेले का रस पानी में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

बैंगन—इससे बढ़े हुए यकृत मे आराम होता है।

अजवाइन—15 ग्राम अजवाइन प्रातः मिट्टी के बर्तन जैसे सिकोरा में एक कप पानी में भिगो दें। दिन में मकान मे, रात को खुले में, ओस मे रखें। दूसरे दिन प्रातः छानकर पानी पीयें। यह लगातार 15 दिन पीयें। इससे बढ़ा हुआ यकृत ठीक हो जाता है। भूख लगती है।

तुलसी—एक गिलास पानी मे 12 ग्राम तुलसी के पत्ते उबाल कर चौथाई पानी रहने पर छानकर पीने से यकृत बढना एवं यकृत के अन्य रोग ठीक हो जाते हैं।

जुकाम, सर्दी (Catarrh, Coryza)

प्रायः जुकाम से परेशान होना पड़ता है। यहाँ घरेलू उपचार के लिए खान-पान की कुछ चीजें जिनके सेवन से जुकाम हो जाता है, नीचे दी जा

रही हैं। यदि अन्य किसी प्रकार की चिकित्सा चल रही हो तो उनके साथ भी इनका सेवन किया जा सकता है। इनके विवेचन से पता चलेगा कि भोजन के द्वारा चिकित्सा बहुत सरल और हानि रहित है।

जुकाम के कारण (1) पूर्व संचित दोष—साँस, कब्ज, टान्सिल बढ़ना, नासा रोग, दुर्बलता, शीत प्रकृति।

(2) तात्कालिक उत्तेजिक प्रभाव—वर्षा में भीगना, ठण्ड लगना, कड़ी धूप में घूमना और तुरन्त पानी पीना, रात्रि-जागरण, अपच, एकाएक पसीना बन्द करना, अति स्त्री-सहवास, स्वच्छ वायु का अभाव, गर्म पानी से स्नान तथा सर्दी के प्रति भय, शीतल पदार्थों का सेवन।

पानी—जुकाम यदि तात्कालिक कारणों से हो तो गरम जल पीयें और भोजन न करें। इससे जुकाम ठीक हो जायेगा। तात्कालिक कारणों वाला जुकाम सामान्य होता है। एक दिन जुकाम लगता है, दूसरे दिन तेज नाक बहता है, तीसरे दिन पककर ठीक हो जाता है। जुकाम की खान-पान के स्थान पर गरम और शुष्क दवाओं से चिकित्सा की गई तो जुकाम बिगड़ जायेगा और फलस्वरूप अनेक रोग पैदा हो जायेंगे।

गुड़—(1) सर्द ऋतु में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से जुकाम, खाँसी आदि रोग नहीं होते हैं। (2) बिगड़ी हुई सर्दी में पुराना गुड़ 30 ग्राम, दही 60 ग्राम और 6 ग्राम काली मिर्च पिसी हुई मिलाकर प्रातःकाल उठते ही व शाम को 5 दिन सेवन करने से लाभ होता है। फिर जुकाम नहीं लगता। जुकाम बिगड़ जाने से मन्द-ज्वर, अरुचि, कफ, खाँसी, बलगम गिरना, नाक से दुर्गन्ध आना तथा दुर्गन्धयुक्त स्राव होना, सिर दर्द आदि अन्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

नारंगी—सर्दी खाँसी होने पर गर्मी में ठण्डे पानी के साथ और सर्दी में गरम पानी से नारंगी का रस पीने से लाभ होता है।

सेब—दुर्बल मस्तिष्क के कारण भी सर्दी-जुकाम सदा बना रहता है। ऐसे रोगियों को जुकाम की दवाओं से लाभ नहीं होता। ऐसे लोगों को जुकाम ठीक करने के लिए भोजन से पहले छिलके सहित सेब खानी चाहिए। इससे मस्तिष्क की दुर्बलता भी दूर होगी।

धनियां—125 ग्राम धनियां कूटकर 500 ग्राम पानी में उबालें। जब पानी चौथाई भाग रह जाये तो छानकर 125 ग्राम मिश्री मिला कर फिर गरम करें। जब गाढ़ा हो जाये तो उतार लें। यह प्रति दिन दस ग्राम चाटें। मस्तिष्क की कमजोरी से होने वाली जुकाम ठीक हो जायेगी। मस्तिष्क की कमजोरी भी ठीक होगी।

शहतूत—जुकाम और गले के रोगों मे शहतूत हितकर है।

गाजर—गाजर का रस 310 ग्राम, पालक का रस 125 ग्राम मिलाकर पीने से सर्दी, जुकाम ठीक हो जाते हैं।

सौंफ—जुकाम में 15 ग्राम सौंफ, 7 लौंग आधा किलो पानी में उबालें, चौथाई पानी रहने पर देशी बूरा या चीनी मिलाकर घूंट-घूंट पीयें।

हल्दी—यदि जुकाम, दमा में कफ गिरता हो तो नित्य तीन बार एक चम्मच पिसी हुई हल्दी को गरम पानी से फंकी लें।

नमक—सेंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग, दोनों मिलाकर पीस लें। यह आधा चम्मच नित्य तीन बार गरम दूध से लेने से जुकाम ठीक होता है।

नीम्बू—गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है। तेज जुकाम हो तो एक गिलास उबलते हुए गरम पानी में एक नींबू इच्छानुसार शहद मिलाकर रात को पीयें।

मौसमी—*जिन व्यक्तियों को बार-बार, जुकाम, सर्दी लग जाती है,* वे थोड़े समय तक मौसमी का रस पीकर इससे स्थाई रूप से बच सकते हैं।

मुनक्का—जुकाम में मुनक्का लाभप्रद है। *जुकाम बार-बार लगता हो,* ठीक ही न होता हो तो *11 मुनक्का, 11 काली मिर्च, 5 बादाम भिगो कर* छील लें। फिर इन सबको पीस कर *25 ग्राम मक्खन में मिलाकर रात को सोते समय खायें। प्रातः दूध में पीपल, काली मिर्च,* सोंठ डाल कर उबाला हुआ दूध पीयें। यह कई महीने करें। जुकाम स्थाई रूप से ठीक हो जायेगा।

सरसों का तेल—पुरानी जुकाम में जब नाक से दुर्गन्ध आये, रक्त रंजित या रक्तहीन पीले श्लेष्मा के छिछड़े गिरते हों तो सोते समय 15 बूँद सरसों के तेल में 7 बूँद पानी मिलाकर मथें, रगड़ें और झाग आने पर सूँघें तथा नाक में भी लगायें, लाभ होगा।

हींग—हींग के घोल को सूँघने से नाक में जमा रीट (कफ, श्लेष्मा) बाहर निकल आता है एवं दुर्गन्ध भी दूर होती है।

अमरूद—बहुत पुरानी सर्दी, जुकाम तीन दिन तक केवल अमरूद खाकर रहने से ठीक हो जाती है

प्याज—कच्चा प्याज खाने से जुकाम ठीक हो जाता है। ठण्ड से उत्पन्न रोगों मे लाभदायक है। जुकाम मे नाक से पानी बहता हो तो प्याज का रस सुँघाने से जुकाम में लाभ होता है।

पोदीना—जुकाम, खाँसी होने पर पोदीने की चाय में कुछ नमक डालकर पीने से लाभ होता है।

चना—गरम-गरम चने रूमाल में रखकर सूँघने से जुकाम ठीक हो जाता है।

अजवाइन—(1) इसकी बीड़ी या सिगरेट बनाकर पीने से जुकाम में लाभ होता है। (2) 6 ग्राम अजवाइन पतले कपड़े में बाँधकर हथेली पर रगड़कर बार-बार सूँघे। जुकाम दूर हो जायेगा।

अदरक—सूखी अदरक (सोंठ) और गुड़ पानी में डालकर उबालें। जब चौथाई रह जाय तब सुहाता-सुहाता गरम छानकर पी जायें, लाभ होगा।

तुलसी—दस तुलसी के पत्ते, पाँच काली मिर्च पानी मे मिलाकर चाय की तरह उबालें। फिर इसमें थोड़ा सा गुड़ और देशी घी या सेंधा नमक डालकर पीयें। इससे जुकाम में लाभ होता है। छोटे बच्चों को तुलसी के पत्ते दूध मे उबाल कर दें।

शहद—(1) 2 चम्मच शहद, 200 ग्राम दूध, आधा चम्मच मीठा सोडा इन सबको मिलाकर सुबह और शाम को पिलायें, इससे बहुत पसीना

अनार—आठ भाग अनार का छिलका, एक भाग सेंधे नमक में पानी डालकर गोलियाँ बना लें। एक-एक गोली तीन बार चूसने से खाँसी ठीक हो जाती है।

अमरूद—कफ युक्त खाँसी हो तो अमरूद को आग में भूनकर खाने से लाभ होता है।

छोटी इलायची—खाँसी में छोटी इलायची खाने से लाभ होता है।

लहसुन—(1) 62 ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की एक गाँठ को साफ करके उसमें पकाकर रख लें। इस तेल की सीने व गले पर मालिश करें। मुनक्का के साथ दिन में तीन बार लहसुन खायें। खटाई खाना छोड़ दें। (2) बीस बूँद लहसुन का रस अनार के शर्बत में मिलाकर पिलायें। हर प्रकार की खाँसी में लाभ होगा।

पानी—रात को गर्म पानी पीकर सोने से खाँसी कम चलती है।

पोदीना—पोदीने की चाय में कुछ नमक डालकर पीने से खाँसी में लाभ होता है।

गेहूँ—20 ग्राम गेहूँ, 9 ग्राम सेंधे नमक को एक गिलास पानी में औटा कर (Boiled) तिहाई पानी रहने पर छानकर पिलाने से सात दिन में खाँसी मिट जाती है।

घी—देशी घी और गुड़ आग पर गरम करें, पिघलने पर खिलायें। छाती पर घी और सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें, इससे पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

सरसों का तेल—बालक को खाँसी आती हो तो सीने पर सरसों के तेल की मालिश करें। श्वास हो, कफ जमा हो तो सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें। लाभ होगा।

गुड़—सर्द ऋतु में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से खाँसी, दमा, ब्रोंकाइटिस दूर होती है।

पसीने में हवा न लगने दें। इससे जुकाम, फ्लू ठीक हो जायेगा। (2) 30 ग्राम शहद, दो चम्मच अदरक का रस गरम पानी मिलाकर पीने में जुकाम ठीक हो जाता है।

जायफल—जायफल को पानी में घिसकर शहद में मिलाकर सुबह शाम चाटने से बच्चों को जुकाम जो बार-बार लगता है, ठीक हो जाता है।

शक्कर—जलते हुए कोयलों पर शक्कर डाल कर नाक से धुआं अन्दर खींचने से रुका हुआ जुकाम ठीक हो जाता है।

राई—राई को शहद में मिलाकर सूंघने एवं खाने से जुकाम मिटता है।

काली मिर्च—रात को 10 काली मिर्च चबाकर गरम दूध पीयें, इससे जुकाम में लाभ होगा।

खाँसी (Cough)

खाँसी स्वयं कोई रोग नहीं है। यह अन्य रोगों का लक्षण मात्र है। खाँसी यदि बनी रहे तो अन्य रोग पैदा कर देती है। खाँसी दो प्रकार की होती है—(1) सूखी (2) कफ वाली। सूखी खाँसी नई होती है एवं कठिनाई से थोड़ा-थोड़ा कच्चा थूक आता है तथा कफ वाली तर एवं जरा सा खाँसने से ही कफ निकलता है। पुरानी खाँसी में प्रायः कफ होता है। गरम चीजें खाने-पीने से खाँसी कम चलती है। जुकाम, खाँसी होने का प्रमुख कारण है। अतः जुकाम में वर्णित भोज्य पदार्थ भी इसकी चिकित्सा में प्रयोग कर सकते हैं। निम्न खान-पान की चीजें अधिकाधिक प्रयोग करके खाँसी ठीक करें :—

नीम्बू—श्वास, खाँसी में नीम्बू में काली मिर्च, नमक भरकर चूसने से लाभ होता है।

नारंगी—खाँसी में गर्मी में ठण्डे पानी के साथ और सर्दी में गरम पानी से नारंगी का रस पीने से लाभ होता है।

सेब—पकी हुई सेब का रस निकाल कर मिश्री मिलाकर प्रातः पीते रहने से पुरानी खाँसी में लाभ होता है।

अनार—आठ भाग अनार का छिलका, एक भाग सेंधे नमक में पानी डालकर गोलियाँ बना लें। एक-एक गोली तीन बार चूसने से खाँसी ठीक हो जाती है।

अमरूद—कफ युक्त खाँसी हो तो अमरूद को आग में भूनकर खाने से लाभ होता है।

छोटी इलायची—खाँसी में छोटी इलायची खाने से लाभ होता है।

लहसुन—(1) 62 ग्राम सरसों के तेल में लहसुन की एक गाँठ को साफ करके उसमें पकाकर रस लें। इस तेल की सीने व गले पर मालिश करें। मुनक्का के साथ दिन में तीन बार लहसुन खायें। खटाई खाना छोड़ दें। (2) बीस बूँद लहसुन का रस अनार के शर्बत में मिलाकर पिलायें। हर प्रकार की खाँसी में लाभ होगा।

पानी—रात को गर्म पानी पीकर सोने से खाँसी कम चलती है।

पोदीना—पोदीने की चाय में कुछ नमक डालकर पीने से खाँसी में लाभ होता है।

गेहूँ—20 ग्राम गेहूँ, 9 ग्राम सेंधे नमक को एक गिलास पानी में औटा कर (Boiled) तिहाई पानी रहने पर छानकर पिलाने से सात दिन में खाँसी मिट जाती है।

घी—देशी घी और गुड़ आग पर गरम करें, पिघलने पर खिलायें। छाती पर घी और सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें, इससे पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

सरसों का तेल—बालक को खाँसी आती हो तो सीने पर सरसों के तेल की मालिश करें। श्वास हो, कफ जमा हो तो सरसों के तेल में सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें। लाभ होगा।

गुड़—सर्द ऋतु में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से खाँसी, दमा, ब्रांकाइटिस दूर होती है।

हल्दी—खाँसी, गले, सीने में घबराहट हो तो हल्दी, गरम पानी, नमक घोलकर पिलायें। हल्दी का छोटा सा टुकड़ा मुँह में रखकर चूसते रहें। खाँसी नहीं आयेगी।

मौसमी—जिन व्यक्तियों को बार-बार जुकाम, सर्दी लग जाती है, वे थोड़े समय तक मौसमी का रस पीकर इससे स्थाई रूप से बच सकते हैं।

मुनक्का—खाँसी में मुनक्का लाभप्रद है। जुकाम बार-बार लगता हो, ठीक ही न होता हो तो 11 मुनक्का, 11 काली मिर्च, 5 बादाम भिगो कर छील लें। फिर इन सबको पीसकर 25 ग्राम मक्खन में मिलाकर रात को सोते समय खायें। प्रातः दूध मे पीपल, काली मिर्च, सौंठ डाल कर उबाला हुआ दूध पीयें। यह कई महीने करें। जुकाम स्थाई रूप से ठीक हो जायेगा।

फिटकरी—आधा ग्राम पिसी हुई फिटकरी शहद में मिलाकर चाटने से दमा, खाँसी में आराम आता है।

शहद—(1) एक नींबू पानी में उबालें फिर निकाल कर काँच के गिलास में निचोड़ें। इसमें एक औंस ग्लिसरीन और तीन औंस शहद मिला कर हिलायें। इसकी एक-एक चम्मच चार बार लेने से खाँसी चलना बन्द हो जाती है।

(2) शहद खाँसी मे आराम देता है। 12 ग्राम शहद दिन में तीन बार चाटने से कफ निकल जाता है, खाँसी ठीक हो जाती है।

लाल मिर्च—होम्योपैथी में लाल मिर्च से बनी औषधि कैप्सिकम एनम (Capsicum Annum) है। इसके मदर टिंचर को पाँच-पाँच बूँद गरम पानी में तीन बार नित्य पिलायें। कफ वाली खाँसी में लाभदायक है।

नमक—खाँसी हो, गले मे कफ जमा हो, तो सेंधा नमक धीरे-धीरे चूसने से लाभ होता है।

अजवाइन—अजवाइन खाकर गरम पानी पीने से खाँसी ठीक हो जाती है।

अदरक—अदरक का रस 30 ग्राम, शहद 30 ग्राम गरम करके नित्य तीन बार दस दिन पीयें। खाँसी, दमा के लिए बहुत उपयोगी है। परहेज— खटाई, दही का प्रयोग न करें। 12 ग्राम अदरक के टुकड़े करके एक गिलास पानी, दूध, शक्कर मिलाकर चाय की तरह उबाल कर पीने से खाँसी, जुकाम ठीक होता है। घी में गुड़ डालकर गरम करें। दोनों मिलकर एक होने पर 12 ग्राम पिसी हुई सौंठ डालें। यह एक खुराक है। प्रातः भूखे पेट नित्य सेवन से खाँसी, जुकाम ठीक होता है।

तुलसी—ऐसी खाँसी हो जिससे छाती में दर्द हो, जीर्ण ज्वर हो, तो तुलसी के पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है। (1) पाँच लौंग भूनकर तुलसी के पत्तों के साथ चबाने से सब तरह की खाँसी में लाभ होता है। केवल तुलसी के पत्तों के काढ़े से भी खाँसी ठीक हो जाती है। तुलसी की सूखी पत्तियाँ और मिश्री चार ग्राम की एक मात्रा, लेने से खाँसी और फेफड़ों की घबराहट दूर होती है। (2) तुलसी के पत्ते और काली मिर्च समान भाग लेकर पीस लें। एक गोली चार बार दें। इससे कूकर-खाँसी भी ठीक हो जाती है। (3) तुलसी, अदरक और प्याज का रस शहद के साथ सेवन करने से खाँसी में लाभ होता है। बलगम बाहर आ जाती है। (4) तुलसी की 12 ग्राम हरी पत्तियों का काढ़ा (Decoction) बनाकर उसमें चीनी दूध मिलाकर पीने से खाँसी व छाती का दर्द दूर होता है। (5) तुलसी के पत्तों का रस शहद मिलाकर पिलाने से खाँसी में लाभ होता है। (6) 3 ग्राम तुलसी का रस, 6 ग्राम मिश्री, 3 काली मिर्च मिलाकर लेने से छाती के जकड़ने, पुराने बुखार और खाँसी लाभदायक है। (7) ज्वर, खाँसी, श्वास रोग में तुलसी की पत्तियों का रस तीन ग्राम, अदरक का रस तीन ग्राम, शहद 5 ग्राम मिलाकर सुबह, शाम चाटें, लाभ होगा। (8) जुकाम, खाँसी, गलशोथ, फेफड़ों में कफ जमा हो तो तुलसी के सूखे पत्ते, कत्था, कपूर और इलायची समभाग, नौ गुनी शक्कर सबको बारीक पीस लें। यह होम्योपैथी का 1-X-विचूर्ण (Trituration) बन जाता है। इसे चुटकी भर सुबह, शाम सेवन करने से जमा हुआ कफ निकल जाता है।

Cough) कहते हैं। यह बच्चों के लिए अति कष्टदायक दीर्घकालीन रोग है। चिकित्सा पद्धतियों की मान्यता है कि इसे ठीक होने में 4-6 सप्ताह लग जाते हैं लेकिन भोजन के द्वारा चिकित्सा एवं होम्योपैथिक दवाइयों से यह शीघ्र ठीक हो जाती है। होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए लेखक की 'होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा-सार' पुस्तक पढ़ें।

नारियल—कूकर खाँसी में नारियल का शुद्ध तेल बिना किसी सुगन्ध की मिलावट वाला एक वर्ष के बालक को 4-4 ग्राम नित्य चार बार पिलाने से लाभ होता है।

लहसुन—(1) पाँच बादाम शाम को पानी में भिगो दें। सुबह छीलकर उसमें मिश्री और एक कली लहसुन की मिलाकर पीस लें और खिलायें। दो तीन दिन में कूकर खाँसी या काली खाँसी ठीक हो जायेगी। बच्चे को लहसुन की माला पहनाना व इसके तेल की मालिश भी लाभदायक है। (2) लहसुन का ताजा रस दस बूँद, शहद और पानी चार-चार ग्राम, ऐसी एक-एक मात्रा दिन में चार बार दें।

गन्ना—कच्ची मूली का रस एक छटांक (०2 ग्राम) गन्ने के रस मे मिला कर दिन मे दो बार पिलाने से कूकर खाँसी मे लाभ होता है।

फिटकरी—चने की दाल के बराबर पिसी हुई फिटकरी गर्म पानी से नित्य लेने से कूकर खाँसी ठीक होती है।

लौंग—लौंग को आग में भूनकर शहद में मिलाकर चाटने से कूकर खाँसी ठीक हो जाती है।

तुलसी—तुलसी के पत्ते और काली मिर्च समान भाग पीस लें। इसकी मूँग के बराबर गोलियाँ बना लें। एक गोली चार बार दें। इससे कूकर खाँसी ठीक हो जाती है।

दमा (Asthma)

फेफड़ों को हवा देने वाली नलियाँ छोटी-छोटी माँस-पेशियों से ढँकी रहती हैं। इन माँस-पेशियों से आक्षेप होने के कारण जो साँस लेने मे कष्ट

सूखी खांसी

आम—पके हुए आम को गरम राख मे दबाकर भूनकर ठण्डा होने पर चूसें, इससे सूखी खांसी ठीक हो जाती है।

खजूर—खजूर सूखी खांसी में लाभदायक है।

गन्ना—गन्ने का रस पीने से सूखी खांसी में लाभ होता है। छाती की घबराहट जाती रहती है।

काली मिर्च—खांसी में काली मिर्च और मिश्री मुंह में रखें। इससे गला भी खुल जाता है। (2) काली मिर्च और मिश्री सम भाग पीस लें। इसमें इतना घी मिलायें कि गोली बन जाये। इस गोली को मुंह मे रखकर चूसें, हर प्रकार की खांसी में लाभ होगा। (3) दस-दस काली मिर्च पीसकर शहद में मिलाकर प्रातः शाम चाटें। रात को काली मिर्च और दूध गरम करके पीयें।

गाजर—गाजर का रस 310 ग्राम, पालक का रस 125 ग्राम मिलाकर पीने से श्वास नली की सूजन (ब्रोन्काइटिस) में आराम होता है।

सूखी खांसी में बादाम मुंह में रखने से गला तर रहता है, खांसी में लाभ होता है।

कूकर खाँसी (Whooping Cough)

कूकर खांसी एक संक्रामक रोग है। एक बालक के होने पर सम्पर्क मे आने वाले अन्य बालकों को भी यह हो जाती है। इसे Pertussis भी कहते हैं जिसका शब्दार्थ है—PER=अधिक, TUSSIS=खांसी अर्थात् अधिक खांसी। पहले हल्का सा बुखार रहता है। खांसी धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। दिन रात बार-बार खांसी के वेग उठते हैं। खांसी का तांता सा बंध जाता है और खांसी आधे से एक मिनट तक चलती है। दम घुटता सा लगता है, आंखें लाल हो जाती हैं और खांसते-खांसते उलटी भी हो जाती है। खांसने में हूप (Whoop) जैसी आवाज होती है, इसलिए इसे हूपिंग कफ (Whooping

Cough) कहते हैं। यह बच्चों के लिए अति कष्टदायक दीर्घकालीन रोग है। चिकित्सा पद्धतियों की मान्यता है कि इसे ठीक होने में 4-6 सप्ताह लग जाते हैं लेकिन भोजन के द्वारा चिकित्सा एवं होम्योपैथिक दवाइयों से यह शीघ्र ठीक हो जाती है। होम्योपैथिक चिकित्सा के लिए लेखक की 'होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा-सार' पुस्तक पढ़ें।

नारियल—कूकर खाँसी मे नारियल का शुद्ध तेल बिना किसी सुगन्ध की मिलावट वाला एक वर्ष के बालक को 4-4 ग्राम नित्य चार बार पिलाने से लाभ होता है।

लहसुन—(1) पाँच बादाम शाम को पानी में भिगो दें। सुबह छीलकर उसमें मिश्री और एक कली लहसुन की मिलाकर पीस लें और खिलायें। दो तीन दिन में कूकर खाँसी या काली खाँसी ठीक हो जायेगी। बच्चे को लहसुन की माला पहनाना व इसके तेल की मालिश भी लाभदायक है। (2) लहसुन का ताजा रस दस बूँद, शहद और पानी चार-चार ग्राम, ऐसी एक-एक मात्रा दिन में चार बार दें।

गन्ना—कच्ची मूली का रस एक छटांक (o2 ग्राम) गन्ने के रस मे मिला कर दिन मे दो बार पिलाने से कूकर खाँसी मे लाभ होता है।

फिटकरी—चने की दाल के बराबर पिसी हुई फिटकरी गर्म पानी से नित्य लेने से कूकर खाँसी ठीक होती है।

लौंग—लौंग को आग मे भूनकर शहद मे मिलाकर चाटने से कूकर खाँसी ठीक हो जाती है।

तुलसी—तुलसी के पत्ते और काली मिर्च समान भाग पीस लें। इसकी मूँग के बराबर गोलियाँ बना लें। एक गोली चार बार दें। इससे कूकर खाँसी ठीक हो जाती है।

दमा (Asthma)

फेफड़ों को हवा देने वाली नलियाँ छोटी-छोटी माँस-पेशियों से ढँकी रहती हैं। इन माँस-पेशियों से आक्षेप होने के कारण जो साँस लेने में कष्ट

होता है और गला सांय-सांय करता है, उसे दमा (श्वास रोग) कहते हैं। आरम्भ में दमा का दौरा कम और बहुत दिनों से होता है। धीरे-धीरे पुराना होने पर नित्य होने लगता है। यह बड़ी कष्ट साध्य और पुरानी बीमारी है। दमा का दौरा होने पर दौरे को शान्त करने का उपचार करना चाहिए और फिर चिकित्सा पुन: दमा न हो, इसकी करनी चाहिए। केवल दवाइयों से ही दमा को ठीक कर देने की आशा गलत है। आहार-आचार व प्राकृतिक नियमों का पालन दमा से स्थाई रोग-मुक्ति के लिए आवश्यक है। दमा के रोगी की छाती का सेक करने से रोगी को आराम मिलता है। रक्त में ईसनोफीलिया की वृद्धि से प्रात: सूखा दमा होता है।

बचने के उपाय—पेट साफ रखें, कब्ज न होने दें। ठण्ड से बचें। देर से पचने वाली गरिष्ठ चीजें न खायें। शाम का भोजन सूर्यास्त से पहले, शीघ्र पचने वाला और कम मात्रा में करें। गरम पानी पीयें। शुद्ध हवा में घूमने जायें। यहाँ वर्णित भोजन सम्बन्धी चीजें नियमित कुछ महीने निरन्तर प्रयोग करने से दमा में लाभ होता है। इनके प्रयोग से दमा ठीक हो जायेगा। दमा में खाँसी हो तो खाँसी में वर्णित चीजें भी प्रयोग कर सकते हैं।

छुआरा—छुआरा गरम है। फेफड़ों और छाती को बल देता है। कफ व सर्दी में लाभदायक है।

नीम्बू—दमा का दौरा पड़ने पर गरम पानी में नीम्बू निचोड़कर पिलाने से लाभ होता है। दमा के रोगी को नित्य एक नींबू, दो चम्मच शहद और एक चम्मच अदरक का रस, एक कप गरम पानी पीते रहने से बहुत लाभ होता है। यह दमा के दौरे के समय भी ले सकते हैं। यह हृदय रोग, ब्लड-प्रेशर, पाचन संस्थान के रोग एवं उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए भी लाभदायक है। नीम्बू के रस में शहद मिलाकर चाटने से बच्चों का साँस फूलना बन्द हो जाता है।

खजूर—दमा में खजूर लाभ करती है।

गाजर—दमा में गाजर अथवा इसका रस लाभदायक है। गाजर का रस 185 ग्राम, चुकन्दर का रस 150 ग्राम, खीरा या ककड़ी का रस 125 ग्राम मिलाकर पीने से दमा में अधिक लाभ होता है।

लहसुन—होम्योपैथिक डॉ० ई० पी० एन्शूज की पुस्तक 'थेराप्यूटिक बाईवेज' में लहसुन को दमा वालों के लिए उपयोगी बताया है। लहसुन के रस को गरम पानी के साथ देने से श्वास, दमा में लाभ होता है। लहसुन की एक कली भूनकर जरासा नमक मिलाकर दो बार खाने से श्वास में लाभ होता है। एक कप गरम पानी में दस बूँद लहसुन का रस, दो चम्मच शहद नित्य प्रातः दमा के रोगी को पीना लाभदायक है। इसे दौरे के समय भी पी सकते हैं।

प्याज—प्याज को कूटकर सूँघने से खाँसी, साँस, गले के रोग टान्सिल, फेफड़े के कष्ट दूर होते हैं। प्याज के रस में शहद मिलाकर सूँघना भी लाभदायक है।

शलगम—शलगम, बन्दगोभी, गाजर और सेम (बालोल) का रस मिला कर सुबह, शाम दो सप्ताह तक पीने से दमा में लाभ होता है।

गेहूँ—गेहूँ के छोटे-छोटे पौधों का रस (Wheat Crass Juice) देकर दमा जैसे पुराने से पुराने रोग विख्यात प्राकृतिक चिकित्सक डॉ० एन० विग-मोर द्वारा अच्छे किये गये हैं। रस बनाने की विधि 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक में देखें।

गुड़—सर्द ऋतु में गुड़ और काले तिल के लड्डू खाने से दमा में लाभ होता है। दमा न होने पर भी इसके खाने से दमा नहीं होता है।

हल्दी—दमा में कफ गिरने पर नित्य तीन बार 5 ग्राम हल्दी की फंकी गरम पानी से लें। एलर्जिक (असहिष्णुता) श्वास रोगों में हल्दी बहुत लाभ-दायक है। हल्दी को बालू में सेककर पीसकर एक चाय चम्मच की मात्रा दो बार गरम पानी से दें। हल्दी हर प्रकार के श्वास-रोगों में लाभदायक है।

सेंधा नमक—सेंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग, दोनों मिलाकर बारीक पीस लें। आधा चम्मच नित्य 3 बार सौ ग्राम गरम पानी में लेने से दमा में लाभ होता है।

इलायची छोटी—छोटी इलायची खाना दमा में लाभदायक है।

ईसबगोल—साल छः महीने तक लगातार दिन में दो बार ईसबगोल की भूसी को फंकी लेते रहने से सब प्रकार के श्वास रोग मिटते हैं। 6 मास से दो वर्ष तक का पुराना दमा भी इससे जाता रहता है।

मौसमी—मौसमी के रस में, रस का आधा भाग गर्म पानी, जीरा, सोंठ मिलाकर पिलायें।

फिटकरी—आधा ग्राम पिसी हुई फिटकरी शहद मे मिलाकर चाटने से दमा, खाँसी में आराम आता है।

शहद—श्लेष्मीय, दुर्बल व्यक्ति जिनके फेफड़े श्लेष्मा से भरे रहते हैं और साँस लेना कठिन होता है, उनको प्याज का रस या प्याज को कूट-कूट कर गूदा बनायें, इसे शहद में मिलाकर देना पुराना नुस्खा है। दमा और फेफड़े के रोग शहद सेवन करने से दूर होते हैं। शहद फेफड़ों को बल देता है। खाँसी, गले की खुश्की तथा स्नायु कष्ट दूर करता है। छाती की घरर-घरर दूर होती है। केवल शहद भी ले सकते हैं।

जौ—दमा मे 6 ग्राम जौ की राख, 6 ग्राम मिश्री, दोनों को पीस कर सुबह शाम गरम पानी से फंकी लें।

सरसों का तेल—खाँसी, श्वास, कफ जमा हो तो सरसों के तेल मे सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें। लाभ होगा।

चना—रात को सोते समय भुने, सिके हुए चने खाकर ऊपर गरम दूध पीने से श्वास नली मे जमा हुआ कफ निकल आता है।

तुलसी—दमा के दौरे के समय ऐसा प्रयास करना चाहिए, जिससे कफ पतला होकर निकले। कफ निकलने पर ही रोगी को आराम मिलेगा। तुलसी के रस में बलगम को पतला कर निकालने का गुण है। तुलसी का रस, शहद, अदरक का रस, प्याज का रस मिलाकर लेने से दमा मे बहुत लाभ होता है। बच्चों के श्वास रोग में तुलसी के पत्तो का रस और शहद मिलाकर दें।

लौंग—लौंग मुँह में रखने से कफ आराम से निकलता है तथा कफ की दुर्गंध दूर हो जाती है। मुँह और साँस की दुर्गन्ध भी इससे मिटती है।

कॉफी—दमा का दौरा पड़ने पर गरमा-गरम कॉफी पीने से आराम मिलता है।

पानी—दमा का दौरा पड़ने पर हाथ पैर गरम पानी में डुबोकर दस मिनट रखें। इससे बहुत आराम मिलता है।

शहतूत—शहतूत या इसका शर्बत कफ नाशक है।

निमोनिया

निमोनिया में पसलियाँ तेजी से चलती दिखाई देती हैं। यह बच्चों को अधिक होता है। एक बार होने के बाद बार-बार होता रहता है।

लहसुन—निमोनिया में लहसुन का रस निकाल कर प्रयोग करना गुणकारी है।

हींग—बच्चों को निमोनिया, श्वास आदि होने पर जरा सी हींग पानी में घोलकर पिलाने से कफ पतला होकर निकल जाता है। दुर्गन्ध और कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

तुलसी—निमोनिया में तुलसी के हरे पत्ते और काली मिर्च पीस कर पानी में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

बच्चों के रोग

यदि प्रारम्भ में ही बालकों के खान-पान पर पूरा ध्यान दिया जाय तो वे जीवन भर स्वस्थ रहेंगे। शिशुओं के खान-पान का समय माता की गर्भावस्था से ही आरम्भ हो जाता है। इसी समय से खान-पान पर ध्यान देना चाहिए।

गर्भावस्था का भोजन

नारंगी—गर्भवती को नित्य दो नारंगी दोपहर में पूरे गर्भकाल में खिलाते रहने से होने वाला शिशु सुन्दर होता है।

मौसमी—मौसमी में कैलशियम अधिक मात्रा में मिलता है। गर्भवती स्त्रियों और गर्भाशय में बच्चे को शक्ति प्रदान करने के लिए इसका रस पौष्टिक है।

नारियल—नारियल का गोला और मिश्री खाने से प्रसव में दर्द नहीं होता। सन्तान हृष्ट-पुष्ट होती है।

शहद—गर्भावस्था में रक्त की कमी आ जाती है। इस काल में रक्त बढ़ाने वाली चीजों का सेवन अधिक किया जाना चाहिए। महिलाओं को दो चम्मच शहद नित्य पिलाते रहने से रक्त की कमी नहीं आती, शक्ति आती है और बच्चा मोटा ताजा होता है। गर्भवती को आरम्भ से ही या अन्तिम तीन माह में दूध और शहद पिलाने से बच्चा स्वस्थ और आकर्षक होता है।

भोजन से बच्चों की देखभाल

शिशु-जन्म—अजवाइन और हर्र घिसकर गुनगुना पानी मिलाकर घुट्टी के रूप में पिलायें।

कब्जी—*शिशु को कब्ज हो तो बड़ी हरड़ (जो साधारण बड़ी हरड़ से बहुत बड़ी होती है। जिसे लोग काबुली हरड़ भी कहते हैं) जरा सी घिसकर, जरा-सा काला नमक गरम पानी में मिलाकर पिला दें। यह उत्तम पाचक है।*

शिशु-दूध-पाचन—बच्चों के लिए माता का दूध सबसे अच्छा है। दूध पिलाने से 15 मिनट पहले यदि माँ एक गिलास पानी पीले, फिर अपना दूध पिलाये। इस तरह दूध पिलाने से शिशु को दूध शीघ्र पच जाता है। बच्चों को दस्त आदि नहीं आते।

शिशुओं की उलटी—नींबू के रस की कुछ बूंदे पानी में मिलाकर पिलायें, शिशु दूध नहीं उलटेगा।

बच्चों के रोग—पेट फूलना, दस्त, खाँसी, सर्दी, जुकाम, उलटी होने पर तुलसी के पत्तों का रस और चीनी व पानी मिलाकर शर्बत बनालें। इसकी

एक छोटी चम्मच पिलायें। ये सब रोग ठीक हो जायेंगे। नियमित प्रयोग से बच्चा स्वस्थ रहता है। बच्चों का उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए तुलसी और अदरक का रस गरम करके ठण्डा होने पर शहद मिलाकर पिलायें।

शिशु-शक्तिवर्धक

नारंगी—छः सप्ताह की आयु के बाद से ही फल, सब्जियों का रस, सूप दे सकते हैं। बच्चों को नारंगी का रस पिलाते रहने से थोड़े ही समय में मोटे ताजे हो जाते हैं तथा उनका पोषण द्रुतगति से होता है। हड्डियों की कमजोरी और टेढ़ापन दूर हो जाता है और हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं। बच्चे शीघ्र चलने-फिरने लगते हैं। डिब्बे या गाय का दूध बोतल से पीने वाले बच्चों को तो नारंगी का रस निरन्तर पिलाना आवश्यक है। इसके रस से सूखा रोगग्रस्त बच्चे मोटे ताजे हो जाते हैं। इसका रस आँतों की गति को तेज करता है।

गाजर—दुर्बल बच्चों को गाजर का रस नित्य तीन बार पिलाने से बच्चे हृष्ट-पुष्ट हो जाते हैं। स्वस्थ बच्चों को पिलाने से भी बच्चे बलिष्ठ हो जाते हैं। बच्चे की माँ भी गाजर का रस पीये तो उत्तम स्वास्थ्यवर्धक है।

सरसों का तेल—बच्चों को सरसों के तेल की मालिश करके धूप में लिटाना, बैठाना चाहिए।

जहाँ तक हो सके बच्चों को दवाइयाँ नहीं देनी चाहिए। खान-पान की सामान्य चीजों से ही चिकित्सा करनी चाहिए। होम्योपैथिक चिकित्सा बच्चों के लिए निरापद है।

बालों के रोग

फरास, रूसी (Dandruf)

चना—चार बड़े चम्मच बेसन एक बड़े गिलास पानी में घोलकर बालों पर मलें, फिर सिर धोलें। इससे फरास या रूसी दूर हो जायेगी।

दही—एक कप दही में नमक मिलाकर बिलोलें, फेंट लें। इससे बालों को मल कर धोयें। फरास दूर हो जायेगी।

काली मिर्च—6 काली मिर्च, 12 सीताफल के बीज पानी में पीसकर घी में मिलाकर रात को सिर में लगायें। प्रातः सिर धोलें। इससे जुएँ, फरास खत्म हो जायेगी, बाल अधिक बढ़ेंगे। पूर्ण सावधानी रखें कि लगाते या सिर धोते समय किसी भी प्रकार से आँखों में न जाये। सिर धोते समय आँखें बन्द रखें तथा बहुत सा पानी डालकर शीघ्र धोयें।

नीम्बू—नींबू को काटकर बालों की जड़ों पर रगड़ें और आधा घण्टे बाद सिर धोयें। इससे जुएँ भी नष्ट होती हैं। नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर लगायें। नीबू के रस को पानी में मिलाकर सिर धोने से बाल मुलायम होते हैं।

जुएँ—(1) नीबू के रस की सिर में मालिश करने से जूएँ नष्ट हो जाती हैं।

(2) लहसुन—लहसुन को पीसकर नींबू के रस में मिलायें। रात को सोते समय इसको सिर पर मलें। सवेरे साबुन से सिर धोयें। इस तरह पाँच दिन लगातार नित्य करने से जुएँ नष्ट हो जाती हैं।

(3) नीम—नीम के पत्तों को पीसकर पानी मे उबाल कर सिर धोने से भी जुएँ मर जाती हैं।

जम जूँ—यह त्वचा, पलकों, भौं एवं शरीर के बालों की जड़ों में होती हैं।

सरसों का तेल—20 ग्राम सरसों का तेल, 25 ग्राम नींबू का रस मिला कर लगायें। जम जूँ नष्ट हो जायेंगी।

खल्वाटता (Alopecia), गंज, बाल उड़ना

प्याज—सिर के कहीं से बाल उड़ने को गंज कहते हैं। बालों के चकत्ते उड़कर सिर मे गंज के धब्बे बन जाते हैं। गंज के स्थान पर प्याज

का रस रगड़ते रहने से बाल दुबारा पैदा होने लग जाते हैं और बाल गिरने बन्द हो जाते हैं।

लहसुन—खल्वाटता अर्थात् बालों का चकत्ता उड़ने पर लहसुन के आन्तरिक सेवन से लाभ होता है।

अरहर—बालों के चकत्ते उड़ना (Alopecia)। चकत्तों को खुरदरे कपड़े से रगड़ कर अरहर की दाल पीसकर नित्य तीन बार लेप करें, दूसरे दिन सरसों का तेल लगा कर धूप मे बैठें। चार घण्टे बाद पुनः लेप करें। इस तरह कुछ दिन करने से बाल आ जाते हैं।

उड़द—उड़द की दाल उबाल कर पीस लें। इसका सोते समय सिर पर गंजेपन की जगह लेप करें। बाल उगने लगेंगे।

धनियां—गंज पर हरे धनिये का रस लगाने से बाल निकलने लगते हैं।

तेल—चमेली के तेल से सिर दर्द में आराम रहता है। बेला, नारियल, आंवले का तेल सिर के लिये उत्तम है।

सफेद बाल

शरीर में प्राकृतिक पदार्थ मेलेलिन है। इसका जब ज्ञात-अज्ञात कारणों से क्षय होता है, बालों की जड़, कोपों को पूरा तत्व नहीं मिलता या जड़ कोप दुर्बल होते हैं तब बाल असमय में सफेद होने लगते हैं। सफेद बाल होने के कारण निम्न माने जाते हैं :—

(1) मेलेनिन पदार्थ का क्षय (2) अधिक शोक, चिन्ता ग्रस्त होना (3) अधिक रात्रि जागरण (4) अधिक, असमय में तथा खड़े-खड़े सम्भोग (5) पैतृक वंशागत (6) नजला युक्त (7) अधिक गरम एवं अपरिपक्व रसायनों का सेवन (8) दु:खी मन (हताशयुक्त) निराश प्रेमी (9) अखाद्य तेलों का उपयोग (10) सिर मे रक्त का अपूर्ण भ्रमण (11) सिर से तेल या पसीना निकलना (12) शरीर में उपदंश का असर एवं दाद (13) ज्यादा धूप में रहना (14) ज्यादा भूखा रहना, उपवास करना (15) गन्दे व्यक्तियों में वाइ-

राईड ग्रन्थी का विशेष स्राव (16) मिक्स तेल से बनी वस्तुएँ अधिक खाना (17) सर में सफेद दागों का उद्‌भव (18) शामक (जल जाने का) असर (19) बालों में हाइड्रोजन पोरेक्साईड का बार-बार उपयोग (20) मानसिक आघात का सन्देश (21) अति गर्म भोजन, बल से अधिक श्रम, क्रोध।

(फिलीपाइन की राजकुमारी 'मैरी' का पति दुर्घटना में मृत्यु का सन्देश सुनने से 21 वर्ष की मैरी के समस्त बाल एक रात में ही सफेद हो गये थे।)

बाल काले करना

सिर में सरसों का तेल औषधियुक्त—(दो किलो सरसों का तेल थोड़ी रतनज्योत, आधा किलो मेहदी के पत्ते, आधा किलो जल भाँगरा के पत्ते, आधा किलो कच्चे आम की गुठलियाँ, डालकर उबाल लेना।) यह तेल नित्य सिर में लगायें।

प्रातः शीश-आसन तथा सुबह, शाम 250 ग्राम दूध पीयें।

(1) नींबू—नींबू के रस से सिर में मालिश करने से बालों का पकना, गिरना दूर हो जाता है। नींबू के रस में पिसा हुआ सूखा आँवला मिलाकर सफेद बालों पर लेप करने से बाल काले होते हैं। इससे बालों के अन्य रोग भी ठीक हो जाते हैं।

(2) गेहूँ—गेहूँ के पौधे का रस पीने से बाल भी कुछ समय बाद काले हो जाते हैं। रस बनाने की विधि 'कैन्सर' में देखें।

(3) मेंहदी—मेंहदी के पत्ते, आँवला, जरासी नील दूध में पीस कर बालों में लगायें। एक घण्टे बाद गरम पानी से सिर धोयें। यह सप्ताह में दो बार करें। सफेद खिचड़ी बाल काले हो जायेंगे।

(4) काली मिर्च—जुकाम से बाल सफेद हो जाते हैं। यदि बाल जुकाम से सफेद हो गये हों तो दस काली मिर्च नित्य प्रातः भूखे पेट एवं शाम को

चबा-चबा कर निगल जायें। इससे कफ-विकार नष्ट होगा तथा काले बाल पुनः उगना प्रारम्भ होंगे। यह प्रयोग कम से कम एक साल से अधिक करें। काली मिर्च मीठे तेल में मिलाकर लगायें तो अधिक लाभ होगा।

(5) आंवला—मेंहदी, सूखा आँवला पीसकर पानी में गूँद कर लगाने से बाल काले हो जाते हैं।

बाल गिरना, झड़ना

बालों के टूटने के मुख्य कारण हैं खून की कमी, बालों की जड़ों में किसी रोग का होना, गरमी आदि की बीमारी, बालों का पोषण रुक जाना अथवा धूप में हमेशा खुले सिर रहना।

हमारे शरीर की त्वचा में चिकनाई बनाने वाली ग्रन्थियाँ होती हैं जो अपनी चिकनाई से बालों का पोषण करती हैं और इससे बाल कोमल रहते हैं तथा बढ़ते हैं। बालों का पोषण रक्त संचार द्वारा भी होता है। यदि खून का दौर ठीक प्रकार से होता रहे तो बाल शीघ्र बढ़ते हैं और कोमल तथा चमकदार रहते हैं। यदि इन दोनों ही में कोई खराबी पैदा हो जाय तो बाल झड़ने लगते हैं।

नीम—सिर के बाल गिरना आरम्भ ही हुआ हो तो नीम और बेर के पत्तों को पानी में उबाल कर बालों को धोयें। बाल गिरना बन्द हो जायेगा। बाल काले ही रहेंगे और लम्बे भी होंगे। इससे जुएँ भी मर जाती हैं। सावधानी रखें कि सिर धोते समय यह पानी आँखों में न जाये। सिर धोते समय आँखें बन्द रखें।

नीम्बू—नीम्बू के रस की सिर में मालिश करके सिर धोने से बाल गिरना दूर हो जाता है।

आँवला—सूखे आँवले को रात में भिगो दें। प्रातः इस पानी से सिर धोयें। इससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों की प्राकृतिक सुन्दरता बढ़ती है। मस्तिष्क और नेत्रों को लाभ पहुँचता है।

नारियल—नारियल का तेल सिर में लगाने से बाल गिरना बन्द होकर लम्बे होते हैं।

ककड़ी—ककड़ी के रस से बाल घने होते हैं।

चोलाई—बाल गिरने पर चोलाई की सब्जी लाभदायक है।

दही—दही में पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर सिर धोने से सफाई अच्छी होती है। बाल मुलायम एवं काले रहते हैं तथा बाल गिरना बन्द हो जाते हैं।

तुलसी—कम आयु मे बाल गिरते हो, सफेद हो गये हो तो तुलसी के पत्ते और आँवले का चूर्ण पानी में मिलाकर सिर में मलें। दस मिनट बाद सिर धोयें। बाल गिरना बन्द हो जायेगा। बाल काले ही रहेंगे और लम्बे भी होंगे। इससे जुएँ भी मर जाती हैं।

पानी—तोलिये को गरम पानी में डुबो कर निचोड़ें, फिर सिर पर दो मिनट रखें। इसके तुरन्त बाद दूसरा तोलिया ठण्डे जल में भिगो कर निचोड़ कर एक मिनट सिर पर रखें। यह क्रिया बीस मिनट तक नित्य करें। इससे बाल गिरना बन्द होगा।

यक्ष्मा (T. B.)

रोग-लक्षण—रोगी को खाँसी रहना, दिन-रात बुखार बने रहना और शाम को बुखार बढ़ना, भूख की कमी, छाती में दर्द, साँस लेने में कष्ट, दुर्बलता और शरीर की क्षीणता बढ़ते जाना, पीला सादा बहुतायत में कफ, कभी-कभी कफ में रक्त का आना, खाँसी से स्वर-नली में घाव होकर आवाज बैठ जाना, रात को पसीना आना यक्ष्मा के लक्षण हैं।

यह बीमारी बड़ों से अधिक बच्चों में पायी जाती है। बच्चों के नाजुक फेफड़े व कोमल श्वास नलियाँ, टी० बी० जीवाणुओं के लिए आश्रय स्थल हैं। बच्चों मे टी० बी० के लक्षण वयस्कों से भिन्न नहीं हैं। कई बार तो भूख न लगना, वजन गिरना, शीघ्र थकावट, हल्का बुखार, गिरी-पड़ी तबियत ही केवल मात्र लक्षण होते हैं। बार-बार जुकाम, खाँसी व साँस की बीमारी होने वाले बच्चों में टी० बी० का निदान आवश्यक है। गले में गाँठें (कंठमाला) बच्चों में टी० बी० का विशेष लक्षण है।

शरीर के प्रभावित अंग

सबसे अधिक टी० बी० का असर फेफड़ों पर होता है। अन्य प्रभावित होने वाले अंगों में हड्डियाँ, आँतें, टॉसिल्स, चमड़ी, गुर्दे व प्रजनन, अंग सम्मिलित हैं।

चाहे शरीर का कोई भी हिस्सा प्रभावित हो सामान्य लक्षण एक से होते हैं। हरारत, हल्का सायंकालीन बुखार, भूख कम, वजन गिरना, टी० बी० के सामान्य लक्षण हैं।

फेफड़ों की टी० बी० में खाँसी, बलगम आना, छाती में दर्द, साँस में दिक्कत, खाँसी के साथ खून आना प्रमुख लक्षण है। आँतों की टी० बी० में पेट में गैस का गोला बनना, बदहजमी, पेट फूलना, खास लक्षण हैं। सन्तान हीनता का प्रमुख कारण, विशेषकर स्त्रियों में बच्चेदानी की टी० बी० है। गुर्दों की टी० बी० में पेशाब में खून आना और गुर्दों में सूजन आना खास संकेत हैं।

बी० सी० जी० का टीका एक बार लगवाने से जीवन भर टी० बी० से बचाव होता है। यह टीका एक दिन की उम्र के शिशु से लेकर जीवन भर कभी भी लगाया जा सकता है।

यह रोग यक्ष्मा, राज्यक्ष्मा, तपेदिक, क्षय, ट्यूबरकुलोसिस आदि अनेक नामों से व्यक्त किया जाता है। वर्षों रोग भोगते-भोगते शरीर हड्डियों का कंकाल मात्र रहकर अन्त में रोग ठीक न हो तो रोगी मर जाता है। एक्स-रे कराने से इस रोग का पता लग जाता है।

कारण—टी० बी० के ट्युबरकिल बैसीलस नामक जीवाणु रोगी के कफ या थूक में होते हैं, जिनसे यह रोग हवा, पानी, दूध द्वारा फैलता है। दूषित हवा, गीले स्थान, साँस के साथ धूल कण जाना, अधिक स्त्री प्रसंग, अपुष्टकर भोजन, शक्ति से ज्यादा मेहनत, अधिक सन्तान को जन्म देना, शराब पीना, टी० बी० के रोगी के साथ आहार-विहार आदि कारणों से यह रोग फैलता है।

चिकित्सा—टी० बी० के रोगी के भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए, बल्कि भोजन को ही चिकित्सा समझनी चाहिए। सूर्य का प्रकाश, स्वच्छ हवा, पौष्टिक भोजन एवं पूर्ण विश्राम मिलना रोगी के लिए आवश्यक है। स्त्री-प्रसंग और धूम्रपान मे सख्त परहेज रखना चाहिए। संयमी जीवन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। टी० बी० के रोगियों को यहाँ वर्णित चीजें देने से बहुत लाभ होता है :—

नीम्बू—यक्ष्मा मे जिन्हें लगातार ज्वर रहता हो, उन्हें 11 पत्ती तुलसी, नमक, जीरा, हींग, एक गिलास गरम पानी मे नीबू का रस 25 ग्राम मिला कर तीन बार कुछ दिन पीना चाहिए।

—स्वामी साधनानन्द : भोजन द्वारा स्वास्थ्य

सेव—सेब खाना यक्ष्मा में लाभदायक है। आँतों यकृत और मस्तिष्क के लिए लाभदायक है।

आम—एक कप अमरस मे 60 ग्राम शहद मिलाकर सुबह-शाम दो बार नित्य पीयें। नित्य तीन बार गाय का दूध पीयें। इस प्रकार 21 दिन करने से यक्ष्मा में लाभ होता है।

अंगूर—यक्ष्मा में भोजन के रूप में अंगूर का सेवन करना चाहिए।

गाजर—टी० बी० मे गाजर का रस पीना लाभदायक है, इसमें भोजन के सन्तुलित तत्व होते हैं।

केला—केले के पेड़ का ताजा रस या सब्जी बनाने वाला कच्चा केला क्षय रोग को दूर करने मे रामबाण है। जिसे क्षय रोग हो चुका हो, कष्ट-दायक खाँसी होती हो, जिसमे अधिक मात्रा में बलगम निकलता हो, रात को इतना पसीना आता हो कि सब कपड़े भीग जायें, साथ ही बहुत तेज बुखार रहता हो, दस्त आते हों, भूख न लगती हो, वजन भी बहुत गिर चुका हो, उनको केले के मोटे तने के टुकड़े का रस निकाल और छानकर एक-दो ताजा कप रस हर दो घण्टे बाद घूँट-घूँट करके पिलाया जाये। तीन दिन रस बराबर पिलाने से रोगी को बहुत लाभ होगा। दो माह तक इस चिकित्सा

से क्षय रोग से छुटकारा मिल सकता है। केले का रस हर 24 घण्टे के बाद ताजा ही निकालना चाहिए। 8-10 केले के पत्ते 200 मिली लीटर पानी में डालकर पड़ा रहने दें। इस पानी को छानकर एक बड़ा चम्मच दिन में तीन बार पिलाते रहने से फेफड़ों में जमी गाढ़ी बलगम पतली होकर निकल जाती है। केले के पत्ते का रस मधु में मिलाकर क्षय रोगी को पिलाते रहने से भी उसके फेफड़ों के घाव भर जाते हैं। बलगम कम हो जाती है और फेफड़ों से खून आना रुक जाता है। केले के तने न हों तो केले के पत्तों का रस इसी प्रकार काम में ले सकते हैं।

प्याज—यक्ष्मा के लिए बहुत सालों पहले इंगलैण्ड के डॉ० पर्स कच्चा प्याज बताया करते थे। डॉ० डब्ल्यू० सी० मिनचेन ने कहा है कि शरीर पर यक्ष्मा के कीटाणुओं के आक्रमण को प्याज का रस नष्ट कर देता है। कच्चे प्याज को खाने से भी समान प्रभाव होता है। यह स्वास्थ्य रक्षक, कीटाणुनाशक है। कच्चे प्याज पर नमक डालकर खाने से यक्ष्मा में लाभ होता है।

लहसुन—डॉ० ई० पी० एन्ड्रूज होम्योपैथ ने लिखा है कि लहसुन खाने वालों को क्षय रोग नहीं होता। इसके प्रयोग से क्षय के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। क्षय रोग के लिए लहसुन एक वरदान है। हर प्रकार के क्षय को दूर करने के लिए लहसुन अमृत से कम नहीं है। लहसुन में सल्फ्यूरिक एसिड अच्छी मात्रा में होता है, जो क्षय के कीटाणुओं को नष्ट करता है।

फेफड़े के क्षय में लहसुन के प्रयोग से कफ गिरना कम होता है; रात को निकलने वाले पसीने को रोकता है; भूख बढ़ाता है और नींद सुखपूर्वक लाता है। फेफड़ों में क्षय होने पर लहसुन के रस से रुई तर करके सूँघना चाहिए ताकि श्वास के साथ मिलकर इसकी गन्ध फेफड़ों तक पहुँच जाय। इसे बहुत देर तक सूँघते रहना चाहिए। इसकी तीव्र गन्ध ही है, जो प्रबल से प्रबल कीटाणुओं, कृमियों तथा असाध्य रोगों को मिटाती है। खाना खाने के बाद लहसुन का सेवन भी करना चाहिए।

आन्त्र क्षय में एक लहसुन का रस 12 ग्राम पानी में पिलायें।

लौकी—ताजा लौकी पर जौ के आटे का लेप करें तथा कपडा लपेटकर भोभल (आग) में दबा दें। जब भुर्त्ता हो जाये तो पानी निचोड़ कर शक्ति अनुकूल पिलाते रहें। एक महीने पिलाने मे रोगी यक्ष्मा से ठीक हो जायेगा।

मक्का—जिसे यक्ष्मा का पूर्व रूप हो उसे मक्का की रोटी खानी चाहिए।

अखरोट—अखरोट और लहसुन समान मात्रा मे पीसकर गाय के घी मे भूनकर सेवन करने से यक्ष्मा मे लाभ होता है।

शहद—25 ग्राम शहद, 100 ग्राम मक्खन में मिलाकर देना चाहिए।

ज्वर या बुखार (Fever)

ज्वर या बुखार कई प्रकार के होते हैं। कैसा भी ज्वर हो, जहां तक हो सके ज्वर-काल में खाना नही देना चाहिए। साधारण हल्का भोजन जैसे दूध, मूंग की दाल का पानी, मुनक्का, साबूदाना, ग्लूकोज, मौसमी आदि दे सकते हैं। ज्वर समाप्त होने पर दो-चार दिन बाद भी हल्का भोजन ही दिया जाना चाहिए। तली हुई चीजें, गरिष्ठ भोजन, मिठाइयां, मैथुन बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए। खीरा और मेथी का सेवन बुखार मे लाभदायक है।

नींबू—जिसमे रोगी को बार बार प्यास लगे, उबलते पानी मे नींबू निचोड़ कर पिलाने से ज्वर का तापमान गिर जाता है। नीबू मे सेंधा नमक और काली मिर्च भरकर गरम करके चूसने से बुखार में लाभ होता है।

इमली—गर्मी का बुखार होने पर इमली का पानी पिलाना लाभदायक है।

धनियां—धनिये की गिरी से ज्वर उतरता है। गर्मी के बुखार में धनिये की गिरी का सेवन गुणकारी है।

टमाटर—ज्वर में रक्त मे हानिकारक पदार्थ बढ़ जाते हैं। टमाटर सूप इन पदार्थों को निकाल देता है। इससे रोगी को आराम मिलता है। हर

ज्वर में टमाटर का रस ज्वर की गर्मी को शान्त करता है और बेचैनी दूर करता है; प्यास बुझाता है। शरीर को क्षीण नहीं होने देता, स्फूर्ति प्रदान करता है।

गाजर—गाजर का रस शरीर से दूषित पदार्थ शरीर से बाहर निकालता है। गाजर का रस 185 ग्राम, चुकन्दर का रस 150 ग्राम, खीरा या ककड़ी का रस 125 ग्राम मिलाकर पीयें।

लहसुन—तेज ज्वर होने पर लहसुन कूटकर थोड़ा जल मिलाकर पोटली बनाकर सुँघायें। इससे ज्वर की तीव्रता दूर हो जाती है। लहसुन का रस 6 ग्राम प्रातः, दोपहर तथा शाम तीन बार पिलाने से ज्वर का शमन हो जाता है।

सौंफ—तेज ज्वर होने पर सौंफ पानी मे उबाल कर दो-दो चम्मच बार-बार पिलाते रहने से ज्वर का ताप नहीं बढ़ता।

काली मिर्च—यदि ज्वर में उबासियाँ या जम्हाइयाँ आती हों, शरीर में दर्द हो, दुर्बलता और कम्पन हो तो सुबह-शाम बीस काली मिर्च कूट कर एक गिलास पानी मे उबालें। चौथाई पानी रहने पर सुहाता-सुहाता गर्म पिलायें। ज्वर उतर जायेगा।

पोदीना—पोदीने की चाय में कुछ नमक डालकर पीने से ज्वर में लाभ होता है।

मूँग की दाल—ज्वर में मूँग की दाल लेना उत्तम पथ्य है। यह छिलके सहित काम मे लेनी चाहिए।

नमक—सैंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग, दोनों मिलाकर बारीक पीस लें। आधा चम्मच नित्य तीन बार गरम पानी से लेने से मौसमी ज्वर में लाभ होता है।

अदरक—यदि सर्दी या सर्दी-गर्मी के कारण ज्वर हो, तेज ज्वर होने पर अदरक का रस 6 ग्राम, पान का रस 6 ग्राम और शहद 6 ग्राम मिलाकर चटाने से लाभ होता है।

तुलसी—(1) जीर्ण ज्वर हो और साथ ही ऐसी खांसी हो, जिससे छाती में दर्द हो तो तुलसी के पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

(2) तीन ग्राम तुलसी का रस, 6 ग्राम मिश्री, तीन काली मिर्च मिला कर लेने से जीर्ण ज्वर में लाभ होता है।

(3) दस तुलसी के पत्ते, तीन ग्राम सौंठ, पाँच लौंग, 22 काली मिर्च स्वाद के अनुसार चीनी डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो रोगी को पिलायें। ज्वर उतर जायेगा। यदि ज्वर में घबराहट हो तो तुलसी के पत्तों के रस में शक्कर मिलाकर पिलायें।

(4) 20 तुलसी के पत्ते, 20 काली मिर्च, जरासी अदरक और दालचीनी एक गिलास पानी में चाय की तरह उबाल कर चीनी मिलाकर गर्म-गर्म पीने से हर प्रकार के ज्वर (बुखार) में लाभ करती है।

(5) 12 ग्राम तुलसी के पत्ते का रस नित्य पीते रहने से ज्वर ठीक हो जाता है।

जीरा—कच्चा पिसा हुआ जीरा एक ग्राम इतने ही गुड़ में मिलाकर तीन बार नित्य लेते रहने से पुराना बुखार ठीक हो जाता है।

बर्फ—तेज ज्वर होने पर बर्फ के पानी से स्पन्ज करें अर्थात् बर्फ के पानी में कपड़ा भिगोकर सिर से पैरों तक बार-बार बदन पोंछें, साफ करें। सिर और पेट पर गीला कपड़ा रखें।

नीम—जीर्ण ज्वर में 21 ग्राम नीम के पत्ते व 21 काली मिर्च, दोनों को मल-मल के कपड़े में पोटली बाँधकर आधा किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर ठण्डा होने पर सुबह, शाम पिलायें।

मिट्टी—गीली मिट्टी की पट्टी पेट पर बाँधें, हर घण्टे से बदलते रहें। इससे ज्वर की तपन हट जायेगी।

गन्ने का रस—मन्द ज्वर में गन्ने का रस लाभदायक है।

आन्त्र-ज्वर (Typhiod)

नारंगी—नारंगी ज्वर की गरमी और अशान्ति दूर करती है। रोगी को दूध में नारंगी का रस मिलाकर पिलायें या दूध पिलाकर नारंगी खिलायें। दिन में कई बार नारंगी खिलानी चाहिए। इससे आन्त्रिक ज्वर में लाभ होता है।

सेव्—इसका रस पीना आन्त्र ज्वर में लाभदायक है।

केला—आन्त्र-ज्वर के रोगियों के लिए केला आदर्श भोजन है। यह भूख, प्यास कम करता है।

शहद—आन्त्रिक ज्वर (Enteric fever) और न्यूमोनिया में पाचन अंग भली प्रकार कार्य करने के अयोग्य हो जाते हैं। उबलते हुए पानी में शहद डालकर एक दो उबाल आ जाने पर रोगी को गरमा गरम पिलाते रहने से आन्त्रिक ज्वर में आँतों पर शामक प्रभाव पड़ता है और रोगी दुर्बल नहीं होता। रोगी को ठोस भोजन नहीं देना चाहिए। मधु खिलाते रहने से कमजोरी नहीं आती। उपचार भी होता है।

मलेरिया (Malaria)

मलेरिया बुखार सर्दी देकर आता है और पसीना देकर उतर जाता है। यह मच्छरों के काटने से होता है। मलेरिया के बाद कुछ दिन चावल नहीं खाने चाहिए।

नीम्बू—(1) मलेरिया में नमक, काली मिर्च नीम्बू में भरकर गर्म करके चूसने से बुखार की गर्मी दूर हो जाती है। (2) दो नीम्बू का रस नीम्बू के छिलकों सहित 500 ग्राम पानी में मिलाकर मिट्टी की हाँडी में रात को उबाल कर आधा रहने पर रख दें। प्रातः इसे पीने से मलेरिया आना बन्द हो जाता है। (3) पानी में नीम्बू निचोड़ कर स्वाद के अनुसार शक्कर मिलाकर पिलाने से चार दिन में मलेरिया आना बन्द हो जाता है। यदि

कुनेन खाने से कानों में साँय-साँय की आवाज हो तो यह भी इससे ठीक हो जाती है। कुनेन के साथ नीम्बू और दूध अधिक प्रयोग करना चाहिए।

छाछ—छाछ पीने से हर चौथे दिन आने वाला मलेरिया ठीक होता है।

लहसुन—यदि मलेरिया नित्य निश्चित समय पर आता हो तो लहसुन का रस हाथ-पैरों के नाखूनों पर बुखार आने से पहले लेप करें तथा एक चम्मच लहसुन का रस, एक चम्मच तिल के तेल में मिलाकर जब तक बुखार न आये, एक-एक घंटे से जीभ पर डाल कर चूसें। इस तरह चार दिन लगातार करने से मलेरिया ठीक हो जाता है।

फिटकरी—एक ग्राम फिटकरी, दो ग्राम चीनी में मिला कर मलेरिया आने से पहले दो-दो घण्टे से दो बार दें। मलेरिया नहीं आयेगा और आयेगा तो कम। फिर दूसरी बार भी जब मलेरिया आने वाला हो तो इसी प्रकार से दें। रोगी को कब्ज नहीं होनी चाहिए। यदि कब्ज हो तो पहले कब्ज दूर करें।

हरी मिर्च—एक हरी मिर्च के बीज निकाल कर बीज रहित खोले को मलेरिया आने के दो घण्टे पहले अँगूठे में पहना कर बाँध दें। इस तरह दो तीन बार बाँधने से मलेरिया बुखार आना बन्द हो जाता है। हरी मिर्च बाँधने से जलन होती है। अतः जितनी देर सहन हो, बाँधे रखें, फिर खोल दें।

नमक—सैंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग, दोनों मिलाकर बारीक पीस लें। आधा चम्मच नित्य तीन बार गरम पानी से लेने से मलेरिया बुखार आना बन्द हो जाता है।

तुलसी—तुलसी के सेवन से सभी प्रकार के ज्वरों में लाभ होता है। नित्य तुलसी के पत्ते खाने से मलेरिया नहीं आता। यदि मलेरिया हो जाय तो बुखार उतरने पर 22 तुलसी के पत्ते और 20 पिसी हुई काली मिर्च दो कप पानी में चाय की तरह उबालें। चौथाई पानी रहने पर मिश्री मिला कर ठण्डा करके पीलें। यदि यह सम्भव नहीं हो तो तुलसी के पत्ते और काली मिर्च चबा सकते हैं।

नीम—60 ग्राम नीम के हरे पत्ते, चार काली मिर्च, दोनों को पीस कर 125 ग्राम पानी में छानकर पी लें। मलेरिया ठीक हो जाता है। यह विश्वसनीय नुस्खा है।

मधुमेह (Diabetes)

पेशाब के साथ चीनी जैसा मधु पदार्थ निकलता है उसे मधुमेह कहते हैं। यह रोग धीरे-धीरे होता है, वर्षों तक रोगी को पता भी नहीं लगता।

लक्षण—मधुमेह की उत्पत्ति का कारण अग्न्याशय (पंक्रियास) में उत्पन्न होने वाले तत्व इन्सुलीन की कमी माना जाता है। मूत्र और रक्त की जाँच से दोनों में शर्करा आना इसका सही निदान है। अधिक प्यास, अधिक भूख लगना बार-बार पेशाब जाना, शर्करा अधिक बढ़ने पर दुर्बलता, घबराहट, रक्त संचार की वृद्धि, बेहोशी होती है। सिर-दर्द, कब्ज़ी, चमड़ा सूखा, खुरखुरा, खुजली, घावों का न भरना आदि मधुमेह के लक्षण हैं।

चिकित्सा—मधुमेह के रोगी को मीठी चीजें, जैसे चीनी, गुड़, मिश्री, मीठे फल, चावल, मैदा की बनी चीजें नहीं खानी चाहिए। जौ, चने की रोटी, शारीरिक व्यायाम, भ्रमण, अल्प भोजन करना लाभदायक है। उचित भोजन और शारीरिक परिश्रम से मधुमेह को ठीक किया जा सकता है। औषधियों से भी बिना भोजन द्वारा चिकित्सा का सहारा लिये यह ठीक नहीं हो सकता। निम्न भोज्य पदार्थों का अधिकाधिक सेवन करके इस रोग को दूर करें :—

नीम्बू—प्यास अधिक होने पर पानी में नीबू निचोड़ कर पिलाने से मधुमेह में लाभ होता है।

नारंगी—मधुमेह के रोगी को नारंगी दे सकते हैं।

आम—आम और जामुन का रस समान भाग मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है।

आंवला—ताजे आंवलों के रस में शहद मिलाकर पीने से मधुमेह ठीक हो जाता है।

जामुन—मधुमेह के रोगी को नित्य जामुन खानी चाहिए। होम्योपैथी में मधुमेह के लिए जामुन का रस सीजीजीयम जेम्बोलिनम मदर टिंचर के नाम

से काम मे लिया जाता है। जामुन की गुठली का चूर्ण आधा चम्मच शाम को पानी के साथ लेने से पेशाब में शर्करा आना ठीक हो जाता है।

टमाटर—मधुमेह के लिए टमाटर बहुत लाभदायक है। मूत्र में शक्कर आना धीरे-धीरे कम हो जाता है। प्रमेह में भी यह उपयोगी है। होम्योपैथिक औषधियों से चिकित्सा करने के लिए पुस्तक 'होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा सार' पढ़ें।

गाजर—गाजर का रस 310 ग्राम, पालक का रस 185 ग्राम मिलाकर पीयें।

करेला—(1) करेले का रस 15 ग्राम, 100 ग्राम पानी में मिलाकर नित्य तीन बार करीब 3 महीने पिलाना चाहिए। खाने में भी करेले की सब्जी खायें। (2) 250 ग्राम करेला, आधा किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर छानकर पीयें।

शलगम—मधुमेह के रोगी को शलगम की सब्जी नित्य खानी चाहिए।

गेहूँ—इसके छोटे-छोटे पौधों का रस पीने से.मधुमेह में लाभ होता है।

चना—रात को आधा छटांक काले चने दूध मे भिगो दें और सवेरे खायें। चने और जौ समान भाग मिलाकर इसके आटे की रोटी सुबह, शाम खायें। (2) केवल चने (बेसन) की रोटी ही दस दिन तक खाते रहने से पेशाब में शक्कर आना बन्द हो जाता है।

हल्दी—यदि बार-बार और अधिक मात्रा मे पेशाब आये, प्यास लगे तो आठ ग्राम पिसी हुई हल्दी नित्य दो बार पानी के साथ फंकी लें। लाभ होगा।

शहद—मीठा खाने की तीव्र इच्छा होने पर शक्कर के स्थान पर अति अल्प मात्रा मे शहद लेकर मूत्र में शक्कर आने, गुर्दे (वृक्क) के पुराने रोगों से बच सकते है। शहद मीठा खाने की तीव्र इच्छा की पूर्ति के लिए ही लें, वरना न लें।

गुर्दे (Kidney) के रोग

नारंगी—प्रातः नाश्ते से पहले 1-2 नारंगी खाकर गर्म पानी पीने या नारंगी का रस पीने से गुर्दे के रोग ठीक हो जाते हैं, गुर्दे के रोगों से बचाव

होता है। नारंगी गुर्दों को स्वच्छ रखने में उपयोगी है। सेव और अंगूर भी समान लाभ पहुँचाते हैं। गुर्दों को स्वस्थ रखने के लिए प्रातः भूखे पेट फलों का रस उपयोगी है।

शहद का सेवन गुर्दे के रोगों से बचाता है एवं गुर्दे के रोगों में लाभदायक है।

गुर्दे का दर्द (Renal Colic)

अंगूर—अंगूर की बेल के 30 ग्राम पत्तों को पीस कर पानी मिलाकर छानकर, नमक मिलाकर पीने से गुर्दे के तड़पते रोगी को आराम मिलता है।

लौकी—लौकी के टुकड़े करके गर्म करके दर्द वाले स्थान पर इसके रस की मालिश करने और पीस करके लेप करने से गुर्दे का दर्द तुरन्त कम हो जायेगा।

पथरी

पथरी होने पर पेट में, गुर्दे, कमर में बड़ा तेज दर्द होता है। रोगी दर्द के मारे छटपटाता है। मूत्र रुक-रुक कर जलन के साथ, कभी-कभी रक्त-मिश्रित आता है। इसके दर्द को वृक्क-शूल (Renal Colic) कहते हैं।

सेव—गुर्दे और मूत्राशय में पथरियाँ बनती हैं। आपरेशन कराके निकाल देने के पश्चात् भी प्रायः पथरी बन जाती हैं। सेव का रस पीते रहने से पथरी बनना बन्द हो जाता है तथा बनी हुई पथरी घिस-घिसकर मूत्र द्वारा बाहर आ जाती है। इससे रात को बार-बार पेशाब जाना कम हो जाता है। यह वृक्कों को शुद्ध करती है तथा गुर्दे का दर्द दूर होता है।

आम—आम के ताजा पत्ते छाया में सुखाकर बहुत बारीक पीस लें और 8 ग्राम नित्य बासी पानी के साथ प्रातः फंकी लें। रेत, कंकरी दूर हो जायेगी।

आंवला—आंवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है।

जामुन—पका हुआ जामुन खाने से पथरी के रोग में आराम होता है। जामुन की गुठली का चूर्ण दही के साथ खायें।

छुआरा—छुआरे का सेवन पथरी में लाभदायक है।

गाजर—पथरी, मूत्राशय की सूजन, गुर्दों की सफाई के लिए गाजर, चुकन्दर, ककड़ी, या खीरे का रस प्रत्येक 150 ग्राम मिलाकर पीने से लाभ होता है। गुर्दे और मूत्राशय की पथरी को गाजर का रस निकाल देता है। केवल गाजर का रस नित्य 3-4 बार पीने से भी पथरी मे लाभ होता है। इसमे सलाद के पत्तों का रस 250 ग्राम मिलाकर पीने से पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone) मे भी लाभ होता है।

खीरा—खीरे का रस पथरी में लाभदायक है। इसका रस 250 ग्राम दिन में तीन बार नित्य पीना चाहिए। पेशाब में जलन, रुकावट और मधुमेह में भी खीरा लाभदायक है। खीरे के रस को स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें एक चम्मच शहद और आधा नीबू मिला लेना चाहिए।

बथुआ—बथुआ का शाक पथरी से बचाता है।

चौलाई—चौलाई का शाक नित्य खाने से पथरी गल जाती है।

करमकल्ला—पथरी और मूत्र की रुकावट मे इसका सेवन लाभदायक है। इसकी सब्जी घी से छौंककर बनानी चाहिए।

खरबूजा—इसका सेवन पथरी को निकालता है।

आलू—एक या दोनों गुर्दों में पथरी होने पर केवल आलू खाते रहने पर बहुत लाभ होता है। पथरी के रोगी को केवल आलू खिलाकर और बार-बार अधिक पानी पिलाते रहने से गुर्दों को पथरियाँ और रेत आसानी से निकल जाती है।

प्याज—प्याज के रस में चीनी डालकर शर्बत बनाकर पीने से पथरी कट-कटकर बाहर आ जाती है।

मूली—(1) मूली के बीज 35 ग्राम आधा किलो पानी मे उबालें। जब पानी आधा रह जाये तो छानकर पीयें। कुछ दिनों तक लेने से मूत्राशय की पथरी गल जाती है, निकल जाती है। (2) मूली का रस 20 ग्राम नित्य

पीयें तथा इसके पत्ते चबा-चबाकर खायें। पथरी चूर-चूर होकर पेशाब के साथ बाहर आयेगी। यह प्रयोग 2-3 माह करें।

गेहूँ—गेहूँ और चनों को औटाकर पानी पिलाने से गुर्दा और मूत्राशय की पथरी गल जाती है। गेहूँ के पौधों का रस भी मूत्राशय की पथरी में लाभदायक है।

चना—गुर्दे या मूत्राशय की पथरी हो तो रात को चने की दाल भिगो दें, प्रातः इस दाल में शहद मिलाकर खायें।

छाछ—मूत्राशय की पथरी में छाछ पीना लाभदायक है।

अखरोट—अखरोट साबुत (गिरी और छिलके सहित) कूटकर, छानकर एक चम्मच सुबह, शाम ठण्डे पानी से कुछ दिन लेने से पथरी निकल जाती है।

मेंहदी—6 ग्राम मेंहदी के पत्ते, 500 ग्राम पानी में उबालें, जब 150 ग्राम पानी रह जाये तो छानकर गरम-गरम यह पानी पिलायें। यह पाँच दिन करें। पथरी निकल जायेगी। गुर्दे के रोग ठीक हो जायेंगे।

गन्ना—गन्ना चूसते रहने से पथरी टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाती है।

अजवाइन—6 ग्राम अजवाइन नित्य फांकने से गुर्दे व मूत्राशय की पथरी निकल जाती है।

नीम—इसके पत्तों की राख 6 ग्राम ठण्डे पानी से तीन बार नित्य फंकी लें। कुछ ही दिनों में गुर्दे और मूत्राशय की पथरी गलकर निकल जाती है। विधि—नीम के पत्ते छाया में सुखाकर बर्तन में जलायें। जल जाने पर बर्तन का मुँह ढक लें। चार घण्टे बाद पत्तियों को निकाल कर पीस लें। यह नीम की राख है।

इलायची पथरी में लाभदायक है। पेशाब की जलन दूर करती है।

कुलथी—250 ग्राम कुलथी तीन सेर पानी में रात को भिगो दें, प्रातः उबालें। जब एक किलो पानी रह जाये तो उसे छानकर नमक, काली मिर्च, जीरा, हल्दी, शुद्ध घी से छौंक दे लें। इसे एक बार रोजाना पीते रहें। इससे

वृषक, मूत्राशय की पथरी बिना आपरेशन बाहर आ जाती है। जब तक पथरी रहे, यह लेते रहें। अधिक दिन लेने से कोई हानि नहीं है।

हानिकारक—जिन लोगों के गुर्दे और मसाने की पथरी का रोग हो, उनके लिए चावल, पालक बहुत हानिकारक पदार्थ हैं।

चुकन्दर का रस या चुकन्दर को पानी में उबाल कर उसका सूप लेने से पथरी गलकर निकल जाती है। मात्रा 30 ग्राम दिन में चार बार। यह कुछ सप्ताह दें।

पेशाब में जलन (Burning in Urine)

आंवला—हरे आंवले का रस 60 ग्राम, शहद 30 ग्राम, दोनों को मिला कर दिन में तीन बार पीयें। यह एक मात्रा है। ऐसी तीन मात्रा लें। इससे पेशाब खुलकर आयेगा, जलन और कब्ज ठीक होगी।

अनार—अनार का शर्बत पेशाब की जलन मिटाता है।

फालसा—फालसा पेशाब की जलन को दूर करता है।

गेहूँ—12 ग्राम गेहूँ रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः छानकर उस पानी में 25 ग्राम मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन दूर होती है।

धनियां—(1) 15 ग्राम धनियां रात को पानी में भिगो दें। सुबह उसे ठण्डाई की तरह पीस, छानकर मिश्री मिलाकर पीयें। इससे पेशाब की जलन दूर होगी। वासना नहीं सतायेगी। (2) धनियां और आंवला रात को भिगोकर प्रातः मसलकर उस पानी को पीने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है। (3) सूखा धनियां कूट, पीस कर छान लें। इसमें समान मात्रा में पिसी हुई चीनी मिलायें। सुबह भूखे पेट रात के बासी पानी से एक चाय के चम्मच की फंकी लें और एक घण्टे तक कुछ न खायें, पीयें। इसी प्रकार एक खुराक शाम को 5 बजे सवेरे के बासी पानी से लें। यदि कब्ज हो तो रात को सोते समय दो चम्मच ईसबगोल की भूसी गरम दूध से लें। इससे मूत्राशय की जलन ठीक हो जाती है।

इलायची—इलायची को पीसकर दूध के साथ लेने से मूत्र खुलकर आता है तथा मूत्रदाह बन्द हो जाता है।

प्याज—50 ग्राम प्याज बारीक काटकर आधा किलो पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर ठण्डा करके पिलायें। इससे पेशाब की जलन दूर होगी।

ईसबगोल—ईसबगोल को भिगोकर उसमें बूरा डालकर पीने से पेशाब की जलन मिट जाती है।

तुलसी—पेशाब में जलन होने पर तुलसी की पत्ती चबाने से लाभ होता है।

तरबूज—ओस मे रखे हुए तरबूज का रस निकाल कर प्रातः शक्कर मिलाकर पीने से पेशाब की जलन में लाभ होता है।

बहुमूत्रता (Polyuria)

अधिक मात्रा मे मूत्र करना बहुमूत्रता रोग है। स्नायुविक कारणों से मूत्र अधिक आता है। किसी गम्भीर बीमारी, जैसे मधुमेह (Diabetes), गुर्दों की सूजन से भी मूत्र अधिक आता है। बुखार के बाद कुछ समय मूत्र अधिक आता है। इसमें मूत्र बार-बार अधिक मात्रा में होता है। निम्न खान-पान की वस्तुओं का नियमित सेवन करने से इस रोग को दूर किया जा सकता है।

अंगूर—बार-बार पेशाब जाना मूत्राशय के लिए अच्छा नहीं है। अंगूर खाने से बार-बार पेशाब जाने की हाजत कम होती है।

आँवला—तीन आँवलों का रस पानी में मिलाकर सुबह, शाम चार दिन पीने से बार-बार पेशाब जाना बन्द हो जाता है।

केला—एक केला खाकर आँवले के रस मे शक्कर मिलाकर पीयें। बार-बार पेशाब का आना बन्द हो जायेगा। अकेला केला खाने से भी बार-बार पेशाब जाना कम हो जाता है।

अनार—अनार के छिलके पाँच ग्राम की फंकी पानी से लेने से मूत्र आना कम हो जाता है।

छुआरा—बूढ़े आदमी बार-बार पेशाब जाते हों तो नित्य छुआरे खिलायें। पेशाब बार-बार होने पर दिन में दो बार छुआरे खायें। रात को छुआरे खाकर दूध पीयें।

पालक—रात को बार-बार पेशाब जाना शाम को पालक की सब्जी खाने से कम हो जाता है।

चना—बार-बार पेशाब आने पर एक छटाँक भुने, सिके चने खाकर, ऊपर से थोड़ा-सा गुड़ खायें। दस दिन लगातार खाने से बहुमूत्रता ठीक हो जायेगी। वृद्धों को अधिक दिन यह सेवन करना चाहिए।

मसूर की दाल—मसूर की दाल खाने से बहुमूत्रता में लाभ होता है।

तिल—(1) तिलों में पेशाब कम करने की विचित्र शक्ति है। समान मात्रा में तिल और गुड़ मिलाकर लड्डू बनाकर खाने से अधिक पेशाब जाना बन्द हो जाता है।

(2) अजवाइन—अजवाइन और तिल मिलाकर खाने से बहुमूत्रता ठीक हो जाती है।

पेशाब में सफेदी आना—250 ग्राम गाजर का रस नित्य तीन बार पीयें। पेशाब का रंग पीला हो तो शहतूत के रस में शक्कर मिलाकर पीने से रंग साफ हो जाता है।

प्याज—एक किलो पानी में 45 ग्राम प्याज के टुकड़े डाल कर औटायें, उबालें। इसे छानकर शहद मिलाकर नित्य तीन बार पिलाने से पेशाब खुलकर तथा बिना कष्ट के आता है। बार-बार पेशाब जाना ठीक करता है। यदि पेशाब बन्द हो गया हो तो वह भी आने लगता है।

दूध—दूध में गुड़ मिलाकर पीने से मूत्राशय के रोगों में लाभ होता है।

मूली—गुर्दे की खराबी से यदि पेशाब बनना बन्द हो जाय तो मूली का रस दो औंस प्रति मात्रा पीने से वह फिर से बनने लगता है। दो औंस मूली का रस पिलाने से पेशाब के समय होने वाली जलन और वेदना मिट जाती है।

पेशाब का रुकना—नींबू के बीजों को पीसकर नाभि पर रखकर ठण्डा पानी डालें। इससे रुका हुआ पेशाब होने लगता है।

जीरा—जीरा और मिश्री दोनों को पीसकर फकी लेने से रुका हुआ पेशाब भी खुल जाता है।

शलगम—पेशाब रुक-रुककर आने पर एक शलगम और मूली कच्ची ही काटकर मिलाकर खानी चाहिए।

करमकल्ला—मूत्र की रुकावट मे करमकल्ला लाभदायक है। इसकी सब्जी घी में छोंककर खानी चाहिए।

नारियल—नारियल मूत्र साफ लाता है।

ककड़ी—ककड़ी का रस लेने से मूत्र अधिक बनता है तथा मूत्र अधिक मात्रा में आता है। खरबूजा भी मूत्र अधिक लाता है।

मूत्रकृच्छ (पेशाब की वेदना) (Dysuria)

मूत्रकृच्छ में बारम्बार पेशाब करने की इच्छा होती है और कष्ट के साथ बूंद बूंद पेशाब होता है या बिलकुल होता ही नहीं है। पेशाब करते समय भयानक वेदना होना इस रोग का प्रधान लक्षण है। सुजाक, पथरी, कृमि, मूत्रग्रन्थि का प्रदाह, जरायु की विकृति, गुर्दे के विकार, आँव आदि से मूत्रकृच्छ रोग उत्पन्न होता है। अतः इन कारणों को दूर करना चाहिए। इन कारणों को दूर करने से मूत्रकृच्छ अपने आप ठीक हो जाता है। एक रोगी ने अफीम खाकर आँव दबाली। उसकी मूत्रकृच्छता आँव पुनः आरम्भ करते ही ठीक हो गयी।

पानी—हर प्रकार के मूत्रकृच्छ में गरम पानी पीना लाभदायक है। गरम जल वस्तिशोधक है। पानी जरा गुन-गुना पीया जाय। इससे पेशाब की वेदना मे लाभ होता है।

अदरक—पेशाब के समय दर्द और रक्त आता हो तो सोंठ पीस कर छान कर दूध में मिश्री मिलाकर पिलायें। सोंठ सुखाई हुई अदरक है।

धनियाँ—मूत्रकृच्छ (पेशाब में रक्त आना और रुकावट)। रात को कोरी हाँडी में आधा किलो उबलता हुआ पानी भर कर उसमें तीस ग्राम अधकचरा

कुटा धनियाँ डाल दें। प्रातः उसे मसलकर छान कर 30 ग्राम बतासे डाल दें। इसे दिन भर मे पाँच बार, पाँच हिस्से करके पिला दें। पेशाब मे रक्त आना, रुकावट, दर्द, जलन, बेचैनी में लाभ होगा।

छोटी इलायची—इलायची को पीसकर दूध के साथ लेने से मूत्र खुलकर आता है तथा मूत्रदाह बन्द हो जाता है।

पेशाब सम्बन्धी रोगो में होम्योपैथी से बिना आपरेशन रोग ठीक हो जाते हैं। पेशाब सम्बन्धी रोगो की होम्योपैथिक चिकित्सा हेतु लेखक की 'होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा सार' पुस्तक पढ़ें।

छाले (Stomatitis)

केला—जीभ पर छाले होने पर एक केला गाय के दही के साथ प्रातः काल सेवन करें।

शहतूत—छाले और गलग्रन्थिशोथ मे शहतूत का शर्बत एक चम्मच एक कप पानी मे मिलाकर गरारे करने से लाभ होता है।

धनियाँ—मुँह के छालों में धनिये का महीन चूर्ण, बोरेक्स अथवा खाने के सोड़े मे मिलाकर छालों में लगाने से लाभ पहुँचता है। पिसा हुआ धनियाँ छालों पर डालने से भी लाभ होता है। खार आना भी ठीक होता है। हरे धनिये का रस भी छालो पर लगायें। साबुत धनियाँ पानी मे उबाल कर गरारे करें।

ग्लिसरीन—मुँह में छालों पर ग्लिसरीन लगाने से लाभ होता है।

तुलसी—तुलसी और चमेली के पत्ते चबाने से छाले ठीक हो जाते हैं।

टमाटर—जिसे बार-बार छाले होते रहते हैं, उसे टमाटर अधिक खाने चाहिए। छालो के लिए टमाटर औषधि का काम करता है।

दैनिक राष्ट्रदूत, जयपुर दि० 1-3-1975

चमेली—मुँह मे जहाँ छाले हों, चमेली के पत्तों को चबाकर रखें, दो मिनट बाद थूक दें, फिर पानी से कुल्ले कर लें, छालों में लाभ होगा।

अरहर—अरहर की दाल छिलकों सहित पानी में भिगो कर उस पानी से कुल्ले करने पर छाले ठीक हो जाते है। यह गर्मी का प्रभाव दूर करती है।

घी—रात को सोते समय छालों पर घी लगाने से लाभ होता है।

मेंहदी—मेंहदी को पानी में भिगोकर उस पानी से कुल्ले करने से छाले मिटते हैं अथवा पत्तों को मुँह में रखकर चबाने से भी मुँह के छाले मिटते हैं।

हल्दी—15 ग्राम पिसी हुई हल्दी एक किलो पानी में उबालें, ठण्डा होने पर उस पानी से सुबह, शाम गरारे करने से लाभ होता है।

काली मिर्च—15 काली मिर्च और 30 किशमिश मिलाकर चबाने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।

जीरा—मसूड़े फूलना, दर्द, टीस आदि होने पर भुना हुआ जीरा और सैंधा नमक समान भाग पीसकर, छान कर मसूड़े पर रगड़ें और लार टपका दें, लाभ होगा।

टॉन्सिलाइटिस (Tonsillitis)

गले में तलवे के नीचे दो गाँठें होती हैं। उनमें से एक या दोनों कभी-कभी फूल जाती हैं जिससे खाना-पीना कठिन हो जाता है। निगलने में दर्द होता है, ज्वर हो जाता है। यही टॉन्सिलाइटिस हिन्दी नाम तुण्डिकाशोथ है। इसके हो जाने पर रोगी को बर्फ जैसी ठण्डी चीजें नहीं देना चाहिए। टॉन्सिल शरीर के आवश्यक अंग हैं। जहाँ तक हो सके इनका आपरेशन नहीं कराना चाहिए। यह होम्योपैथिक चिकित्सा, भोजन के द्वारा चिकित्सा से ठीक हो जाते हैं। होम्योपैथी की बैराइटा कार्ब ओषधि इसकी सफल एवं प्रमुख दवा है। इसकी 30 से एक लाख शक्तियों तक देते रहने से यह ठीक हो जाती है। निम्न भोजन की चीजों का प्रयोग रोग को निर्मूल करने में सहायक है। कैसी भी चिकित्सा चल रही हो, भोजन के द्वारा चिकित्सा में बताई गई वस्तुओं का प्रयोग लाभदायक है।

अनन्नास—टॉन्सिल, गले में सूजन होने पर अनन्नास से लाभ होता है।

गाजर—टॉन्सिलाइटिस, कण्ठमालूक गाजर का रस पीने से ठीक हो जाते हैं। दाँत मजबूत रहते हैं।

लहसुन—टॉन्सिलाइटिस होने पर लहसुन को बारीक पीसकर गरम पानी में मिलाकर गरारे करने से लाभ होता है।

सिंघाड़ा—सिंघाड़े में आयोडीन अधिक होता है। गले के रोग, टॉन्सिल में इसे खाना चाहिए।

फिटकरी—गरम पानी में फिटकरी और नमक डालकर गरारे करें। इससे टॉन्सिल ठीक होते हैं।

नमक—गरम पानी में नमक डालकर गरारे करने से टॉन्सिल, गले में दर्द, सूजन में लाभ होता है। टॉन्सिल में जब तक दर्द रहे, नित्य गरारे करते रहना चाहिए।

ग्लिसरीन—गर्म पानी में ग्लिसरीन मिलाकर गरारे करने से टॉन्सिलाइटिस में लाभ होता है।

चाय—चाय की पत्तियों को उबालकर छानकर इसके पानी से भी गरारे करने से लाभ होता है।

कैन्सर (Cancer)

कैन्सर का अर्थ है बिना किसी उद्देश्य के आकारहीन गाँठ की वृद्धि जिसकी बढ़ोतरी को रोका न जा सके। शरीर में कहीं भी कोई गाँठ होकर तेजी से बढ़ती रहे, एक जगह से काट देने पर दूसरी जगह पुनः बन जाय, वह कैन्सर है। इसमें शरीर का क्षय होता जाता है; गाँठ बढ़ती जाती है; गलकर फूट भी जाती है। आरम्भ में इसका पता ही नहीं लगता, किसी भी प्रकार का कष्ट नहीं होता और जब रोग का पता लगता है तो रोग ऐसी अवस्था में पहुँचा होता है कि फिर रोगी के प्राणों को बचाना कठिन होता है। इस प्राणान्तक बीमारी से रोगी रोग का नाम जानकर ही मृत्युभय से भयभीत हो जाता है। यदि कैन्सर होने का पता प्रारम्भ में ही लग जाय तो रोगी को

बचाया जा सकता है। निम्न पूर्व संकेतों से कैन्सर को प्रारम्भ में ही पहचाना जा सकता है :—

1. कोई भी घाव जो शीघ्र न भरे, विशेषकर मुँह में।

2. लगातार अस्वाभाविक रक्तस्राव, विशेषकर औरतों में जो मासिक धर्म रुकने (Climatric period) के बाद।

3. शरीर के किसी भी अंग में मांस - वृद्धि या अर्बुद, गाँठ, मोटापन (Tumour and lumps) विशेषकर औरतों में।

4. भोजन निगलने में कठिनाई एवं लगातार अपच।

5. लगातार खाँसी तथा स्वर भंग, आवाज में भारीपन या गला बैठना।

6. आँतो की स्वाभाविक प्रक्रिया में अन्तर, बराबर कब्ज या दस्त होना।

7. किसी भी तिल, मस्से, केलोइड (Keloid) झिल्लियों के रंग में अन्तर आना तथा दर्द होना।

8. अकारण वजन तथा शक्ति का ह्रास एवं भोजन से अरुचि।

उपरोक्त किसी भी लक्षण के मिलने पर कैन्सर का सन्देह कर चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

कैन्सर रक्त में उत्पन्न प्रदूषण तत्वों का संचय है। इससे भयभीत होने की अपेक्षा अपनी दिनचर्या में परिवर्तन करके इस रोग को दूर कर सकते हैं। इंगलैंड के हौरी अनुसन्धान केन्द्र के अनुसार जो स्त्रियाँ 33 वर्ष की आयु से पूर्व गर्भ धारण करती है उनके स्तनों में गाँठ, कैंसर नहीं होता। यह रोग प्रकृति की ओर जाने से, प्राकृतिक खान-पान पर निर्भर रहने से ठीक हो जाता है। जहाँ अब तक ऐलोपैथिक पद्धति ने इस रोग की असाध्यता का भान करा-कर रोगी को भयभीत कर दिया है, भोजन के द्वारा चिकित्सा जीवन की आशा का बीज ध्वस्त होते शरीर में अंकुरित करती हुई आरोग्य की ओर ले जाती है। निम्न वस्तुओं का अमृत पान करते हुए जीने की ओर बढ़िये :—

अंगूर—कैन्सर में पहले तीन दिन रोगी को उपवास करायें, फिर अंगूर सेवन कराना आरम्भ करें। कभी-कभी एनिमा लगायें। एक दिन में दो किलो से अधिक अंगूर न खिलायें। कुछ दिन के पश्चात छाछ पीने को दी जा सकती

है। अन्य कोई चीज खाने को न दें। इससे लाभ धीरे-धीरे महीनो मे होता है। इसकी पुल्टिस घावों पर लगा सकते हैं। इस रोग की चिकित्सा में कभी-कभी अंगूर का रस लेने से पेट-दर्द, मलद्वार पर जलन होती है। इससे डरना नहीं चाहिए। दर्द कुछ दिनो में ठीक हो जाता है। दर्द होने पर सेक कर सकते हैं।

The Grape Cure : Johanna Brandit

गाजर—गाजर का रस लगातार पीने से शरीर के दूषित और विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। बड़े-बड़े असाध्य रोग कैन्सर तक भी दूर हो जाते हैं। गाजर का एक गिलास रस प्रातः नाश्ते से पूर्व और शाम को दो बार नित्य पीना चाहिए। गाजर का रस 12 औंस, पालक का रस 4 औंस मिलाकर पीने से कैन्सर मे विशेष लाभ होता है।

गेहूँ—गेहूँ का पौधा कैन्सर के उपचार में किस प्रकार सहायक है ? डॉ० विगमोर ने कहा है कि कैन्सर भी शरीर की एक स्थिति मात्र है जो यह बताती है कि इस अद्भुत यन्त्र में कहीं कोई खराबी है। प्रकृति सदा शरीर को सन्तुलन मे रखने का प्रयत्न करती है। कुछ लोग कैन्सर से पीड़ित होते हैं और कुछ को अन्य बीमारियाँ, यह इसलिए कि सबके जीवन जीने के ढंग अलग-अलग हैं। एक महिला के छाती में कैन्सर था। सब प्रकार की चिकित्सा कराकर वह निराश हो चुकी थी। इसको सब प्रकार के रसों का आहार दिया गया और कुछ महीनों में वह ठीक हो गई। गेहूँ के पौधे में प्रदूषण विरोधी तत्व हैं और इसके सेवन से कैन्सर और अन्य रोगों से बचा जा सकता है। इस रस को लोग Green Blood की उपमा देते हैं। कहते हैं यह रस मनुष्य के रक्त से 40 फीसदी मेल खाता है।

गेहूँ का रस बनाने की विधि

10-12 गमलो में साफ खाद रहित मिट्टी भर लें। इनमें प्रतिदिन एक गमले में आधी मुट्ठी बढ़िया गेहूँ बोयें और यदा - कदा पानी डालते रहें। गमलों को छाया में रखें। जब पौधे 6 इंच के हो जायें तो उखाड़कर जड़ काटकर फेंक दें और इनको धोकर साफ करके चटनी की तरह पीसकर कपड़े में पानी डालकर छान लें। एक बार में 40 पौधे लें। इस रस को तत्काल

नित्य सुबह, शाम पीयें। इस प्रकार गेहूँ बोते रहें और निरन्तर यह विधि चालू रखें। इसके साथ-साथ आधा कप गेहूँ लेकर धोकर किसी बर्तन में दो कप पानी भरकर बारह घण्टे बाद वह पानी सुबह, शाम पीयें। बस, आप देखेंगे कि भयंकर रोग 8-10 या 15-20 दिन बाद भागने लगेंगे और 2-3 महीने में वह मरणप्राय: प्राणी एकदम रोग मुक्त होकर पहले के समान स्वस्थ हो जायेगा। रस में नीबू नमक नहीं मिलायें। पीने के बाद कुछ समय अन्य कोई चीज न खायें। प्रयोग करके देखें और परिणाम लेखक को सूचित करें जिससे एक रोगी के प्रयास और परिणाम को देखकर इसका लाभ उठाने के लिए अन्य रोगियों का मनोबल जाग्रत हो सके। गेहूँ का रस पीते हुए कच्चा खाना, जैसे फल, सब्जी, अंकुरित अनाज आदि अधिकाधिक सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है।

दही—करनाल, 24 जुलाई 1977। राष्ट्रीय डयरी संस्थान के वैज्ञानिकों ने काफी परिश्रम के बाद अपना यह मत व्यक्त किया कि दही कई प्रकार के कैन्सर की सम्भावना को समाप्त कर देता है। दही का सेवन स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। यों दही दूध को जमाने से बनता है परन्तु दूध दही के रूप में बदलने पर अपने गुणों में वृद्धि कर लेता है।

पेट का कैन्सर—लहसुन के सेवन से पेट का कैन्सर नहीं होता। कैन्सर होने पर लहसुन को पीसकर पानी में घोलकर कुछ सप्ताह पीने से कैन्सर ठीक हो जाता है। खाना खाने के बाद तीन बार नित्य लहसुन लेने से पेट साफ रहता है। यह पेट को पेशियों मे संकोचन पैदा करता है। जिससे आँतो को कम काम करना पड़ता है। यह यकृत को उत्तेजित करता है जिससे ऑक्सीजन एवं रक्त पेट की दीवार की सूक्ष्म नालियो (Capillaries) को मिलता है।

कच्चे फल, सब्जियो का रस कैन्सर-रोगियों के लिए उत्तम भोजन है।

नकसीर (Epistaxis)

नीबू—नकसीर आने पर नथुनों में दो-दो बूँद नीबू का रस नाक से रक्त गिरना तुरन्त बन्द हो जाता है।

अंगूर—मीठे अंगूर का रस नाक से खींचने से नकसीर तुरन्त बन्द हो जाती है।

आंवला—जिन्हें प्रायः नकसीर आती रहती है, वे सूखे आंवलों को रात को भिगोकर उस पानी से प्रातः नित्य सिर धोयें। आंवले का मुरब्बा खायें। यदि नकसीर किसी भी प्रकार से बन्द न हो तो आंवले का रस नाक में टपकायें और आंवले को पीसकर सिर पर लेप करें, अवश्य लाभ होगा। यदि ताजे आंवले न मिलें तो सूखे आंवलों को पानी में भिगोकर उस पानी को सिर पर लगायें। इससे मानसिक गर्मी खुश्की दूर होगी।

केला—दूध में शक्कर मिला कर केले के साथ निरन्तर दस दिन सेवन करें।

अनार—नथुनों में अनार का रस डालने से नाक से रक्त आना बन्द हो जाता है।

प्याज—नकसीर आने पर प्याज का रस नाक में डालें। प्याज का रस नाक और गले के संक्रमण (Infection) को ठीक करता है।

घी—रोगी की गर्दन पीछे झुकाकर लिटा दो और उसके दोनों नाक के नथुनों में पांच-पांच बूंद देशी घी की डालकर रोगी को इसे सांस से अन्दर खींचने को कहो। इस तरह घी सूंघने से नकसीर आना बन्द हो जाता है। यह क्रिया एक सप्ताह करें।

फिटकरी—गाय के कच्चे दूध में फिटकरी घोलकर सूंघने से नकसीर ठीक हो जाती है। यदि नकसीर बन्द न हो तो फिटकरी पानी में घोलकर उसमें कपड़ा भिगोकर ललाट पर रख दें। 5-10 मिनट में रक्त बन्द हो जायेगा।

धनियां—हरे धनिये का रस सुंघाने और पत्तियों को पीसकर सिर पर लेप करने से गर्मी के कारण नाक से बहने वाला रक्त रुक जाता है।

तुलसी—तुलसी का रस नाक में टपकाने से रक्त स्राव बन्द हो जाता है।

दोब—नाक से रक्त स्राव होने पर पहले दोब का रस सूंघें, फिर नाक में कुछ बूंदें डालें। इससे लाभ होगा।

मिट्टी—10 ग्राम मुलतानी मिट्टी रात को मिट्टी के बर्तन में आधा किलो पानी में भिगो दें। प्रातः पानी को नितार कर पीयें। वर्षों पुरानी नकसीर कुछ दिन इसे पीने से ठीक हो जायेगी।

पानी—ठण्डा पानी सिर पर धार बाँधकर डालने से रक्त गिरना बन्द हो जाता है।

नारियल—प्रातः भूखे पेट नित्य नारियल खाने से नकसीर आना बन्द हो जाता है।

बवासीर (Haemorrhoids)

गुदा-द्वार की त्रिवली की नसें फूलती और बड़ी हो जाती हैं। वे मटर या इससे भी बड़े आकार की देखने में आती हैं। इसे अर्श या बवासीर (Piles) कहते हैं। बवासीर मल-द्वार के नीचे के भाग की शिराओं की स्फीत (Varicose), सूजन की अवस्था का नाम है। चिकित्सा-शास्त्र में इसका नाम (Medical Term) हैमोराइडस (Haemorrhoids) है। बवासीर मल-द्वार के अन्दर या बाहर होते हैं। बाहर के बवासीर मल-द्वार खुलने के स्थान के बाहर लटके होते है। जब तक ये रगड़ खाकर छिलते (chafed) या संक्रमण (Infection) नहीं होता, इनमे दर्द नही होता। जब ये छिल जाते हैं तो कई दिनों तक असहनीय दर्द करते है। अन्दर के बवासीर से रक्त (खून) गिरता है। बवासीर एक या कई हो सकते हैं। जब अन्दर का बवासीर मल-द्वार से बाहर निकलकर मल-द्वार मे अवरुद्ध (Strangulate) हो जाता है, इसे जब तक अन्दर वापस धक्का देकर नही पहुँचाया जाय, दर्द करता है। इस प्रकार अन्दर वाला बवासीर रक्तस्रावी, खूनी होता है और बाहर वाला अरक्त स्रावी होता है।

लक्षण—टट्टी जाते समय रक्त के टिपके गिरना, काँटा चुभने जैसी वेदना, गुदा में जलन, खुजली आदि हो तो ये बवासीर के लक्षण हैं। लगातार कब्ज रहने से जब टट्टी करते समय जोर लगाते रहते हैं तो इससे बवासीर हो जाते हैं।

कारण—टट्टी सख्त, कब्ज, बार-बार दस्तावर दवायें लेना, चटपटी मसालेदार चीजें खाना, शराब पीना, यकृत (Liver) की खराबी, बिना शारीरिक परिश्रम के जीवन बिताना, रात को जागना, बैठे रहने का काम अधिक करना, ऐसी दवाइयाँ या भोजन करना जो पेट में गर्मी पैदा करता है। इन कारणों से बवासीर हो जाते हैं।

अर्श या बवासीर में ओषधि से आराम अवश्य होता है, किन्तु सम्पूर्ण, जड़ से बीमारी नहीं जाती। कई लोग परेशान होकर शस्त्रकर्म (Operation) करवाते हैं किन्तु शस्त्रकर्म के बाद भी बवासीर फिर से होता देखा गया है। बवासीर पीढ़ी दर पीढ़ी बराबर चला आता है। मेरा चिकित्सानुभव यह है कि जब तक कोई विशेष विकार, कष्ट न हो, शल्य या शस्त्रकर्म नहीं कराना चाहिए। होम्योपैथिक चिकित्सा से इसमें सरलता से लाभ मिलता है। इसकी उत्तम चिकित्सा भोजन के द्वारा ही सम्भव है। अर्श के रोगी का मल साफ और नरम होते रहना चाहिए। इसके लिए कब्ज में बताई गई चीजें खाते रहना चाहिए। टट्टी जाने के बाद मध्यमांगुली से गुदा चक्र को अच्छी तरह साफ कर देना चाहिए। यहाँ 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक में विस्तार से वर्णित वस्तुओं का संक्षिप्त विवरण दिया जा रहा है। इनके नियमित, निरन्तर सेवन से इस रोग को दूर कर जीवन सुखमय बिता सकते हैं।

अरक्तस्रावी बवासीर

(Non-bleeding Piles)

नींबू—नींबू के रस को स्वच्छ महीन कपड़े से छानकर उसमें जैतून का तेल बराबर मात्रा में मिलाकर दो ग्राम की मात्रा में ग्लिसरीन सीरिंज द्वारा रात को गुदा में प्रवेश कराते रहने से बवासीर की जलन, दर्द दूर हो जाता है, मस्से छोटे हो जाते हैं। पाखाना बिना कष्ट के आने लगता है। बवासीर में तेज दर्द, रक्तस्राव होने पर उपवास रखें और ताजा पानी में नींबू पीयें। चार कप अलग-अलग धारोष्ण दूध से भर लें। इनमें क्रमशः आधा-आधा नींबू निचोड़कर पीते जायें। एक सप्ताह सेवन करने से हर प्रकार के बवासीर नष्ट हो जायेंगे।

आम—मीठा अमरस आधा कप, मीठा दही 25 ग्राम और एक चम्मच अदरक का रस, सब मिलाकर पीयें। ऐसी एक मात्रा नित्य तीन बार पीयें। इससे बवासीर ठीक होते हैं।

अमरूद—कुछ दिनों तक अमरूद खाने से अर्श ठीक हो जाते हैं।

प्याज—आचार्य वागभट्ट ने बताया है कि प्याज रक्तस्रावी और अरक्तस्रावी, दोनों प्रकार के अर्शों को ठीक करता है। नित्य एक कच्चा प्याज खाना चाहिए। मैं अपने अर्श के रोगी को प्याज खाने की सलाह देता हूँ।

—वैद्य नवीन भाई ओझा, शुचि अर्श रोग विशेषांक।

मूली—(1) कच्ची मूली खाने से बवासीर से गिरने वाला रक्त बन्द हो जाता है। इसके अतिरिक्त बवासीर खूनी हो या बिना रक्त गिरने वाला, एक कप मूली का रस लें इसमें एक चम्मच देशी घी मिलायें। हिलाकर सुबह, शाम दो बार नित्य पीयें, लाभ होगा। (2) एक सफेद मूली को काटकर नमक लगाकर रात को ओस में रख दें। इसे प्रातः भूखे पेट खायें। मल-त्याग के बाद गुदा भी मूली के पानी से धोयें। (3) 125 ग्राम मूली के रस में 100 ग्राम देशी घी की जलेबी एक घण्टा भीगने दें। फिर जलेबी खाकर रस पी जायें। इस तरह एक सप्ताह सेवन करने से जीवन भर के लिए हर प्रकार के बवासीर ठीक हो जायेंगे—स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती: घरेलू औषधियाँ। (4) मूली के टुकड़ों को भी घी में तल कर चीनी के साथ खायें।

लौकी——बवासीर पर लौकी के पत्तों को पीसकर लेप करने से कुछ ही दिनों में बवासीर नष्ट हो जाते हैं।

ग्वार—ग्वार के पौधे के 11 हरे पत्ते, 11 काली मिर्च पीसकर 62 ग्राम पानी में मिलाकर प्रातः एक बार एक दिन पीने से बादी बवासीर ठीक हो जाते हैं।

गेहूँ—गेहूँ के पौधे का रस पीना हर प्रकार के बवासीर में लाभदायक है।

तिल—60 ग्राम काले तिल खाकर ऊपर से ठण्डा पानी पीने से बिना रक्त वाले अर्श ठीक हो जाते हैं। नियमित रूप से तिल का तेल अर्श पर लगाने से लाभ होता है।

दूध—गरम दूध के साथ ईसबगोल की भूसी को सोते समय लें। इससे कब्ज दूर होगी और बवासीर में लाभ होगा।

छाछ—छाछ में नमक और पिसी हुई अजवाइन मिलाकर पीने से बवासीर मे लाभ होता है। छाछ के उपयोग से नष्ट हुए बवासीर पुनः उत्पन्न नहीं होते। सेंधा नमक ज्यादा लाभ करता है। छाछ भोजन करने के अन्त में पीयें।

एरण्ड का तेल—अर्श बाहर निकले हुए होने पर एरण्ड का तेल लगाने से सूख जाते हैं, दर्द दूर होता है।

जीरा—जीरा और मिश्री पीसकर पानी से फंकी लेने से अर्श का दर्द दूर हो जाता है।

अदरक—12 ग्राम सौंठ गुड के साथ लेने से बवासीर में लाभ होता है।

सौंफ—सौंफ और मिश्री दोनो पीसकर आधा चम्मच की फकी दूध के साथ लें।

अर्श रोग मे जब दर्द अधिक हो तो सरसों का तेल हथेली पर डालकर उस पर थोड़ा-सा पानी मिलाकर हथेली पर मसलें और प्रतिदिन शौच से निवृत होकर गुदा पर लगायें। यह बड़ा उपयोगी है।

तुलसी—बवासीर पर तुलसी के पत्तों को पीसकर लेप करने या रस लगाने से लाभ होगा। तुलसी के पत्तों का सेवन भी करें।

नीम—10 नीम की निबोली की गिरी, सेंधा नमक या मिश्री के साथ ठण्डे पानी से सुबह, शाम फंकी लेने से लाभ होता है। चार दिन लेने के बाद से आराम होने लगेगा।

रक्तस्रावी बवासीर, अर्श
(Bleeding Piles)

नींबू—(1) गरम दूध मे आधे नींबू का रस डालकर तुरन्त हर तीन घण्टे से पिलायें। (2) नींबू काटकर दोनों फाँकों में पिसा हुआ कत्था भरें।

फिर दोनों टुकड़े ओस में रख दें। प्रातः दोनों टुकड़े चूस लें। इससे बवासीर से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

आंवला—सूखे आंवले को बारीक पीसकर एक चाय की चम्मच सुबह, शाम दो बार छाछ या गाय के दूध से लेने से खूनी बवासीर में लाभ होता है।

अनार—सुबह, शाम ताजा पानी से 8 ग्राम अनार के छिलकों को पीसकर कपड़े से छानकर फंकी लें।

पपीता—रक्तस्रावी बवासीर में पपीता खाना लाभदायक है। पपीता अच्छा, पका हुआ होना चाहिए। कच्चे पपीते की सब्जी भी खानी चाहिए।

नारियल—रक्तस्रावी बवासीर में नारियल की जटा जलाकर बूरा मिला कर दस-दस ग्राम की फंकी पानी के साथ लें।

प्याज—प्याज का सेवन रक्तस्रावी और अरक्तस्रावी, दोनों प्रकार के अर्श ठीक करता है।

मूली—कच्ची मूली खाने से बवासीर से गिरने वाला रक्त बन्द हो जाता है। एक कप मूली का रस एक चम्मच देशी घी मिलाकर सुबह, शाम पीयें, लाभ होगा।

करेला—एक चम्मच करेले का रस शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

चना—सिके हुए गरमा-गरम चने खाने से रक्तस्रावी बवासीर में लाभ होता है।

मसूर की दाल—खूनी बवासीर में प्रातः के भोजन के साथ मसूर की दाल खाने और एक गिलास खट्टी छाछ पीने से लाभ होता है।

तिल—60 ग्राम काले तिल चबा-चबाकर खाकर दही का सेवन करने से बवासीर से रक्त गिरना बन्द हो जाता है। अर्श पर तिल का तेल लगायें।

फिटकरी—फिटकरी को पानी में घोलकर गुदा में पिचकारी देने से लाभ होता है।

मेथी—दाना मेथी का काढ़ा या इसे दूध मे उबाल कर पीने से बवासीर में रक्त आना बन्द हो जाता है।

ईसबगोल—एक चम्मच ईसबगोल की भूसी गरम पानी या गरम दूध के साथ रात को सोते समय लें।

फिटकरी—फिटकरी को पानी में घोलकर गुदा धोयें, अन्दर पिचकारी दें। इससे खूनी बवासीर में लाभ होता है।

राल—60 ग्राम पीली राल लेकर बारीक पीस लें। नित्य सवेरे 7 ग्राम चूर्ण आधा पाव दही मे मिलाकर सेवन करें। खूनी बवासीर के लिए यह अचूक ओषधि है। इसे एक सप्ताह सेवन करें। जब भी पेशाब करने जायें, अपने मूत्र की चुलु (अञ्जलि) भरकर गुदा के मस्सो को धो लिया करें। दो महीने ऐसा करने से बवासीर रोग हमेशा के लिए दूर हो जायेगा। पीली राल पंसारी के मिलती है। खूनी बवासीर के अतिरिक्त हर प्रकार के बवासीर में इससे लाभ होता है।

सौंफ—सौंफ, जीरा, धनियाँ प्रत्येक एक चम्मच दो कप पानी मे उबालें। आधा पानी रहने पर छान कर उसमे एक चम्मच देशी घी मिलाकर पिलाने से रक्तस्रावी बवासीर मे लाभ होता है।

जीरा—जीरा, सौंफ, धनियाँ प्रत्येक एक चम्मच एक गिलास पानी मे उबालें। आधा पानी रहने पर छान कर एक चम्मच देशी घी मिलाकर सुबह शाम पीने से बवासीर में रक्त गिरना बन्द हो जाता है। यह गर्भवती स्त्रियों के बवासीर में अधिक लाभदायक है।

धनियाँ—खूनी बवासीर मे मिश्री मिलाकर धनिये का रस पीने से शीघ्र लाभ मिलता है।

सफेद दाग (Leucoderma)

Leuco—श्वेत, Derma—चर्म, अर्थात Leucoderma त्वचा के सफेद दाग। यह रोग अभी तक बड़ी कठिनता से ठीक होता देखा गया है। रोगी व चिकित्सक दोनों धैर्य से लम्बे समय तक चिकित्सा करते रहें तो ठीक हो

जाता है। चिकित्सा के मध्य धब्बों या दागों में छोटे-छोटे काले निशान पैदा होते हैं, ये काले निशान फैलते जाते हैं, और त्वचा का रंग सामान्य हो जाता है, सफेदी दूर हो जाती है। इस तरह यह ठीक हो जाता है। यह रोग संक्रामक नहीं है। इसमें केवल त्वचा का रंग ही सफेद होता है।

कारण—सफेद दाग क्यों होते हैं ? अभी तक सही कारणों का पता नहीं लगा है। फिर भी निम्न कारण या शरीर पर इनसे पड़े दुष्प्रभावों से सफेद दाग होते हैं, तेजी से बढ़ते हैं :—

(1) चर्म में मेलेनिन (Melanin) की मात्रा कम हो जाती है तो त्वचा का रंग सफेद हो जाता है। (2) पुराना कब्ज (3) यकृत (Liver) के कार्य कमजोर होना, पीलिया, (4) आमाशय के विकार (5) कृमि (6) आन्त्रिक ज्वर (Typhoid) जैसे रोग जिनका आमाशय और आंतों पर प्रभाव पड़ता है। (7) पुरानी पेचिश (8) खान पान की अनियमितता, भोजन ठीक तरह न पचना। (9) पसीना ठीक तरह न निकलना (10) वंशानुगत (Heredity) (11) अत्यधिक मानसिक चिन्तायें (12) उपदंश (Syphlis) (13) क्षय जन्य धातु (Tuberculer Constitution) (14) चोट, जलना (15) कमर पर तंग कपड़े पहनना। (16) कान, दाँत, गले का खराब रहना (17) मांसाहार।

रोग लक्षण—सफेद दाग शरीर में कहीं भी हो सकते हैं। आरम्भ में हाथों, कोहनी, चेहरा, टखने, पैर और जो अंग दबाव से ग्रस्त जैसे कमर में नाड़ा बांधने की जगह आदि स्थानों पर सफेद दाग होते हैं। धीरे-धीरे धब्बे एक दूसरे से मिलते हुए सारे शरीर पर फैल जाते हैं। इन धब्बों से शरीर में किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती। इसलिए रोगी इनकी चिकित्सा की ओर छोटा-सा सफेद दाग होते ही ध्यान नहीं देता। जब अंगुलियों की नोंकें (Finger tips), हथेली, तलवे, होठ आदि सफेद हो जाते हैं तो ऐसे रोगियों की चिकित्सा करने में लम्बा समय लगता है तथा सारे अंग सफेद होने के पश्चात ठीक होने की सम्भावना बहुत कम होती है। जब धब्बे आरम्भ ही हुए हों, 2-3 इंच तक फैले हों, चिकित्सा करने से ठीक हो जाते हैं। सफेद दाग के अनेक रोगियों की चिकित्सा करते समय मैंने देखा है कि इनकी चिकित्सा करने से कुछ धब्बे ठीक हो जाते हैं तो कुछ नये भी निकल आते हैं।

लहसुन—लहसुन के रस में हरड़ घिस कर लेप करते रहने से सफेद दाग मिट जाते हैं। लहसुन का आन्तरिक सेवन भी लाभदायक है।

छाछ पीना सफेद दागों में उपयोगी है।

उड़द—उड़द को पानी मे पीसकर सफेद दागों पर चार महीने लेप करने से सफेद दाग हट जायेंगे।

हल्दी—125 ग्राम पिसी हुई हल्दी को पाँच सौ ग्राम स्प्रिट में मिलाकर शीशी में कार्क लगाकर धूप में रख दें। दिन में तीन बार जोर से हिलायें। तीन दिन बाद छानकर फिर शीशी में भर लें। यह हल्दी का टिंचर है। इसे नित्य तीन बार सफेद दागों पर लगाने से लाभ होगा।

तुलसी—एक जड़ सहित तुलसी का ताजा हरा पौधा लें। इसे धोकर साफ कर लें। फिर इसे कूटकर आधा किलो पानी, आधा किलो तिल के तेल मे मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर पकायें। पानी जल जाने और तेल बचने पर मलकर छान लें। यह तुलसी का तेल बन गया। इसे सफेद दागों पर लगायें।

बेहया, बेश्रम, विलायती आकड़ा (Ipomia fistulosa)—यह जंगली पौधा है, सर्वत्र सरलता से मिलता है। इसका दूध एक दो-माह लगाने से सफेद दाग मिट जाते हैं। इसे आँखों के पास, होठों पर न लगायें।

होम्यो ओषधि, आन्तरिक सेवन का भोजन और दागों पर स्थानीय ओषधि तीनों का प्रयोग होने पर सफेद दाग दूर हो जाते हैं। ओषधि-चिकित्सा के साथ भोजन के द्वारा चिकित्सा का उपयोग किया जाना चाहिए। जिज्ञासु लेखक से पत्र-व्यवहार कर आगे परामर्श लें।

फोड़ा (Abscess)

अमरूद—फोड़े, फुन्सी, रक्त विकार, खुजली हो गई हो तो चार सप्ताह तक नित्य दोपहर मे 250 ग्राम अमरूद खायें। इससे पेट साफ होगा, बढ़ी हुई गर्मी दूर होगी, रक्त साफ होगा और फोड़े, फुन्सी, खुजली ठीक हो जायेगी।

इनकी चिकित्सा में एक-दो साल प्रायः लग जाते हैं। औषधि-जगत में होम्योपैथिक चिकित्सा से यह रोग दूर हो जाता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा—आन्तरिक सेवन—अनार के पत्तों को छाया में सुखाकर बारीक पीस कर कपड़े से छान लें। 8-8 ग्राम प्रातः व शाम को नित्य ताजा पानी से फंकी लें।

चना—(1) मुट्ठी भर काले चने और दस ग्राम त्रिफला चूर्ण (हरड़, बहेड़ा, आँवला) 125 ग्राम पानी में भिगो दें। 12 घण्टे बाद इन चनों को मोटे कपड़े में बाँध दें तथा बचा हुआ पानी कपड़े की पोटली पर डाल दें। फिर 24 घण्टे बाद पोटली खोलें। इस प्रकार इनमें अंकुर निकल आयेंगे। कहने का तात्पर्य है, चने अंकुरित कर लें। यदि किसी मौसम में अंकुर न निकलें तो ऐसे ही खायें। इस प्रकार अंकुरित चने चबा-चबाकर लगातार 6 सप्ताह खाने से सफेद दाग दूर हो जाते हैं।

(2) सफेद दागों की चिकित्सा-काल में नमक का परित्याग करें तो शीघ्रता से लाभ होता है। चने के आटे की रोटी बिना नमक की खायें। इसे ताजा देशी घी से चुपड़ कर घी डालकर खा सकते हैं। चने की दाल खायें। बिना नमक की चने की रोटी खाते रहने से ही बिना किसी औषधि की सहायता से रोगी ठीक हो सकता है। यदि लम्बे समय तक केवल चने की रोटी खाना रोगी के लिए कठिन हो तो गेहूँ और चना दोनों समान मात्रा में मिलाकर सेंधा नमक डालकर रोटी खायें। चने की दाल की तरह कभी-कभी बिना धुली मूँग की दाल ले सकते हैं। अन्य सब्जियों में पालक, गाजर, परवल, अल्प मात्रा में आलू ले सकते हैं।

केलशियम युक्त भोजन और विटामिन डी का प्रयोग लाभदायक है। धूप में विटामिन डी मिलता है। सफेद दागों के अंगों को धूप लगते रहने देना चाहिए। शहद खिलाना सफेद दागों के रोगी के लिए हितकर है।

परहेज—खट्टी चीजें, माँस, विशेषकर मछली, चावल, नमक, तेल, गुड़, मिर्च न खायें। —धन्वन्तरि

खाने के साथ-साथ लगाने के लिये भी निम्न में से कोई एक निरन्तर लम्बे समय तक लगाते रहना चाहिए :—

लहसुन—लहसुन के रस में हरड़ घिस कर लेप करते रहने से सफेद दाग मिट जाते हैं। लहसुन का आन्तरिक सेवन भी लाभदायक है।

छाछ पीना सफेद दागों में उपयोगी है।

उड़द—उड़द को पानी में पीसकर सफेद दागों पर चार महीने लेप करने से सफेद दाग हट जायेंगे।

हल्दी—125 ग्राम पिसी हुई हल्दी को पाँच सौ ग्राम स्प्रिट में मिलाकर शीशी में कार्क लगाकर धूप में रख दें। दिन में तीन बार जोर से हिलायें। तीन दिन बाद छानकर फिर शीशी में भर लें। यह हल्दी का टिंचर है। इसे नित्य तीन बार सफेद दागों पर लगाने से लाभ होगा।

तुलसी—एक जड़ सहित तुलसी का ताजा हरा पौधा लें। इसे धोकर साफ कर लें। फिर इसे कूटकर आधा किलो पानी, आधा किलो तिल के तेल में मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर पकायें। पानी जल जाने और तेल बचने पर मलकर छान लें। यह तुलसी का तेल बन गया। इसे सफेद दागों पर लगायें।

बेहया, बेशर्म, विलायती आकड़ा (Ipomia fistulosa)—यह जंगली पौधा है, सर्वत्र सरलता से मिलता है। इसका दूध एक दो-माह लगाने से सफेद दाग मिट जाते हैं। इसे आँखों के पास, होठों पर न लगायें।

होम्यो औषधि, आन्तरिक सेवन का भोजन और दागों पर स्थानीय औषधि तीनों का प्रयोग होने पर सफेद दाग दूर हो जाते हैं। औषधि-चिकित्सा के साथ भोजन के द्वारा चिकित्सा का उपयोग किया जाना चाहिए। जिज्ञासु लेखक से पत्र-व्यवहार कर आगे परामर्श लें।

फोड़ा (Abscess)

अमरूद—फोड़े, फुन्सी, रक्त विकार, खुजली हो गई हो तो चार सप्ताह तक नित्य दोपहर में 250 ग्राम अमरूद खायें। इससे पेट साफ होगा, बढ़ी हुई गर्मी दूर होगी, रक्त साफ होगा और फोड़े, फुन्सी, खुजली ठीक हो जायेगी।

गाजर—गाजर की गर्म पुल्टिस बाँधने से फोड़े-फुन्सियों में लाभ होता है। यह फोड़े-फुन्सियों के जमे हुए रक्त को पिघला देती है।

इमली—फोड़े, फुन्सी, व्रण होने पर इमली को पानी में मथकर, मिलाकर पीने में लाभ होता है।

प्याज—यदि गाँठ या फोड़ा पक गया हो, असह्य दर्द हो रहा हो तो प्याज को कूट-पीसकर, उसमें हल्दी, गेहूँ का आटा, पानी और शुद्ध घी मिलाकर थोड़ी देर आग पर रखकर पकाकर पुल्टिस बना लें, फिर गरम-गरम, फोड़े या गाँठ पर बाँधें। इससे फोड़ा फूट जायेगा, आपरेशन की आवश्यकता नहीं रहेगी।

लहसुन—फोड़ा, जख्म होने पर लहसुन का प्रयोग बढ़ा देने पर जल्दी ठीक होते हैं। फोड़े, फुन्सी होने पर प्रारम्भ में ही लहसुन का लेप करना अच्छा है, मवाद पड़ने पर उपयोगी नहीं है। जिन फोड़ों में कीड़े पड़ जाते हैं उन पर लहसुन लगाने से वे अच्छे हो जाते हैं।

चावल—पिसे हुए चावलों की पुल्टिस सरसों के तेल में बनाकर बाँधने से फोड़ा फूट जाता है एवं पीव (Pus) निकल जाती है।

उड़द—यदि फोड़े से गाढ़ी और अधिक पीव निकले तो उड़द की पुल्टिस बाँधें।

दही—फोड़े में सूजन, दर्द, जलन हो तो पानी निकाला हुआ दही बाँधें। एक कपड़े में दही डालकर पोटली बाँधकर लटका दें। इससे दही का पानी टपक जायेगा। फिर इसे फोड़े पर लगाकर पट्टी बाँध दें। दिन में तीन बार पट्टी बदलें।

अजवाइन—फोड़े, फुन्सी की सूजन हो तो अजवाइन नीम्बू के रस में पीसकर लेप करें।

मेंहदी—मेंहदी को उबालकर इसके पानी से धोने से फोड़े-फुन्सी में लाभ होता है।

नीम—फोड़े की पहली हालत में नीम के पत्ते पानी के साथ पीसकर लेप करने से बैठ जाते हैं। बैठ जाने की हालत न रहने पर, अर्थात् फोड़े के

बीच वाली हालत में नीम के पत्ते शहद के साथ पीसकर लेप करने से फोड़ा पककर फूट जाता है। फूट जाने के बाद नीम के पत्तों को पीसकर घी के साथ गरम करके लेप करने से घाव सूख जाता है। पत्तों को पानी में उबाल कर घावों को धोना चाहिए। इसकी छाल घिसकर फुन्सियों पर लगाने से लाभ होता है। नीम के पत्तों को गरम करके बाँधने से भी फोड़ों में लाभ होता है।

फोड़े-फुन्सी की मलहम—रक्त विकार के कारण फोड़े-फुन्सी होकर घाव हो जाते हैं, जो सरलता से ठीक नहीं होते। इन पर नीम की मलहम लाभ करती है। विधि—175 ग्राम नीम के पत्ते बिना पानी डाले पीसकर लुगदी बना लें। तांबे के बर्तन में इतना ही सरसों का तेल डालकर गरम करें। जब तेल में धुआँ आने लगे तो यह लुगदी तेल में डालें, जब काली पड़ जाये तो उतार लें, ठण्डा होने दें। फिर इसे इसी तेल में कपूर डाल कर पीस लें। मलहम तैयार है। इसे फोड़े, फुन्सियों पर लगायें।

बोब—पके फोड़े पर रोज बोब पीस कर लेप करने से फोड़ा फूट जाता है।

मिट्टी—फोड़ा बड़ा और कठोर हो, फूट न रहा हो तो उस पर गीली मिट्टी का लेप करें। इससे फोड़ा फूटकर मवाद बाहर आ जायेगी। बाद में गीली मिट्टी की पट्टी बाँधते रहें।

तुलसी—तुलसी के पत्ते पानी में उबालकर उस पानी से फोड़ों को धोयें। ताजा पत्ते पीसकर फोड़ों पर लगायें। तुलसी के पत्तों का रस 250 ग्राम, नारियल का तेल 250 ग्राम, दोनों को मिलाकर धीमी आग पर गरम करें। जल का भाग जल जाने पर गरम तेल में ही 12 ग्राम मोम डालकर हिलायें। यह मरहम लगाना लाभदायक है।

खुजली (ITCH)

केला—दाद, खाज, गंज हो तो केले के गूदे को नीम्बू के रस में पीस लें और लगायें, इससे लाभ होता है।

नीम्बू—नींबू चूसें तथा नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर मालिश करें। खुजली में बहुत लाभ होगा।

चमेली का तेल—(1) इसमें नीबू का रस समान मात्रा में मिलाकर मालिश करने से सूखी खुजली में बहुत लाभ होता है। (2) चमेली के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करने से खुजली मिट जाती है।

लहसुन—लहसुन को तेल में उबाल कर मालिश करने से खुजली में लाभ होता है। यह रक्त को भी साफ करता है।

गेहूँ—गेहूँ के आटे का लेप करने से चर्म-रोग, चर्म-दाह, खुजली, टीस युक्त फोड़े-फुन्सी और अग्नि से जले हुए घाव में लाभ होता है।

अरहर की दाल—अरहर की दाल को दही के साथ पीस कर लगाने से खुजली में लाभ होता है।

चना—चने के आटे की रोटी बिना नमक की 64 दिन तक खाने से दाद, खुजली दूर हो जाती है।

दूध—दूध में पानी मिलाकर रुई के फोहे से शरीर पर मलें। थोड़ी देर बाद स्नान कर लें। इससे खुजली मिट जायेगी।

नारियल के तेल में नीम्बू का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली कम होती है।

जीरा—जीरे को पानी में उबालकर उस पानी से नहाने से बदन की खुजली और पित्ती मिट जाती है। यह अनुभूत है।

काली मिर्च—काली मिर्च पीसकर गाय के घी के साथ लेने से सब प्रकार की खुजली एवं विष का प्रभाव दूर हो जाता है।

नीम—इसके सेवन से रक्त साफ होता है। प्रातः 25 ग्राम नीम के पानी का रस लेना लाभदायक है।

दोब—तिल के तेल में दोब का रस मिलाकर मालिश करने से खुजली अच्छी होती है। एक पाव तिल्ली के तेल में 63 ग्राम दोब का रस डालकर आग पर पकाकर ठण्डा होने पर छानकर यदि एक सप्ताह तक मालिश की जाये तो शरीर का कोई भी चर्म रोग हो, इससे आरोग्य हो जाता है।

लाल मिर्च—शोथ, खुजली और त्वचा के रोगों मे लाल मिर्च मे पकाया तेल लगाना प्रायः लाभदायक रहता है। वर्षा ऋतु मे होने वाली फुन्सियों के लिये तो यह विशेष लाभदायक है।

तुलसी—खाज पर तुलसी के पत्तो का रस और नीबू का रस समान मात्रा में मिलाकर लगाने से वह प्रायः ठीक हो जाती है। तुलसी के पत्तो का रस 250 ग्राम, नारियल का तेल 250 ग्राम। दोनों को मिलाकर धीमी आँच पर गरम करें। पानी का भाग जल जाने पर गरम तेल में ही 12 ग्राम मोम डालकर हिलायें। बस मरहम तैयार है। फुन्सी, खुजली पर लगाने से इससे बहुत लाभ होगा।

सौंफ—सौंफ और धनियाँ समान मात्रा मे पीस लें। इसमे डेढ गुना घी और दुगुनी चीनी मिलाकर रख लें। सुबह-शाम 30-30 ग्राम सेवन करें। हर प्रकार की खुजली मे इससे लाभ होता है।

फिटकरी—जननेन्द्रिय पर खुजली हो जाने पर गरम पानी मे फिटकरी मिलाकर उससे धोयें।

मुँहासे (Acnes, Pimples), मुख-सौन्दर्य

अधिकतर युवावस्था मे चेहरे पर छोटी-छोटी फुन्सियाँ निकलती हैं। इससे चेहरा बदसूरत हो जाता है। इसे मुँहासे, कीलें कहते हैं। निम्न वस्तुओं का प्रयोग मुँहासो को दूर कर चेहरे की सुन्दरता बढ़ा देता है।

मुँहासे हारमोनो की गड़बड़ी, पेट की खराबी, चर्म की सफाई मे कमी से होते हैं। मुँहासे तैलीय त्वचा पर निकलते हैं। अतः चेहरे पर चिकनाई युक्त क्रीम, तेल नहीं लगाना चाहिए। मुँहासों को हाथ से फोड़ने से निशान बन जाते हैं। चिकित्सा-काल मे पेट साफ रहे, कब्ज न हो तो शीघ्र लाभ होता है।

नारंगी—नारंगी के सूखे छिलके पानी में पीस कर चेहरे पर मलने से मुँहासे दूर हो जाते हैं।

एक चम्मच गर्म दूध पर जमने वाली मलाई पर नीम्बू निचोड़कर चेहरे पर मलने से मुँहासे मिट जाते हैं।

नींबू—नींबू के रस को चार गुना ग्लिसरीन में मिलाकर चेहरे पर रगड़ने से कील, मुँहासे मिट जाते हैं, चेहरा सुन्दर निकल आता है। सारे शरीर पर रगड़ने से त्वचा कोमल और चिकनी हो जाती है।

मसूर की दाल—मसूर की दाल इतने पानी में भिगोयें कि वह भीगकर उस पानी को सोख ले। फिर उसे पीसकर दूध में मिलाकर सुबह, शाम दो बार चेहरे पर लगायें, मलें। रात को सोते समय जायफल और काली मिर्च, दोनों कच्चे दूध में पीसकर चेहरे पर लगायें।

अजवाइन—30 ग्राम अजवाइन बारीक पीसकर 25 ग्राम दही में मिला कर फिर पीसकर रात को मुँहासों पर लगायें। प्रातः गरम पानी से चेहरा धोयें। मुँहासे मिट जायेंगे।

तुलसी—तुलसी के पत्तों का रस और नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर लगाने से छाइयाँ, झाईं, काले धब्बे या मुँहासे ठीक हो जाते हैं।

जायफल—चेहरे पर काले धब्बे या मुँहासे होने पर जायफल को दूध में घिसकर लेप करें। इससे चेहरा निखरता है।

पानी—प्रातः ओस पड़ा पानी, ओस लगाने से मुँहासे निकलना बन्द हो जाते हैं।

जीरा—जीरे को उबाल कर उस पानी से चेहरा धोने से मुख-सौन्दर्य बढ़ता है।

खसरा (Measles)

यह बालकों को होने वाला छूत का रोग है। एक बालक से दूसरे बालक तक तेजी से फैलता है। इसका कारण एक प्रकार का वायरस माना गया है, जो श्वास क्रिया द्वारा एक से दूसरे तक फैलता है। इसके प्रमुख लक्षणों में बालक को छींकें, नाक बहना, आँखें लाल, लगातार खस-खस की आवाज से सूखी तेज खाँसी होती है। लगातार खाँसी से बालक खाँसता रहता है। ज्वर 103, 104 तक पहुँच जाता है। ज्वर आरम्भ होने के तीसरे दिन से

चेहरे, छाती पर लाल दाने दिखाई देने लगते हैं। दाने निकल चुकने के बाद जैसे-जैसे दाने समाप्त होने लगते हैं, ज्वर, खाँसी भी कम होने लगती है। खसरे मे कभी-कभी निमोनियाँ भी हो जाता है। रोगग्रस्त बच्चे के सम्पर्क मे अन्य बच्चो को नही आने देना चाहिए।

लौंग—खसरा निकलने पर लौंग को घिसकर शहद के साथ देने से खसरा ठीक हो जाता है। यह प्रयोग सहस्त्रशः अनुभूत है।

आँवला—खसरा निकलने के बाद शरीर मे जलन, खुजली हो तो सूखे आँवलो को पानी मे उबालकर ठण्डा होने पर इससे नित्य शरीर धोयें। खसरे की खुजली, जलन दूर हो जायेगी।

हकलाना, तुतलाना (Stammering)

बोलते समय कुछ अक्षरो को ठीक तरह उच्चारण न कर पाना तुतलाना है। बोलने में काम आने वाली पेशियों के स्नायुओं का नियन्त्रण दोषपूर्ण होने से शब्दोच्चारण में तुरन्त अवरोध हो जाता है और यह बार-बार होता रहता है। जीभ और होठों की आवश्यक गतिशीलता जो बोलने में होती है, कठिनाई से पूरी होती है एवं साथ ही स्वरयन्त्र मे आवाज पैदा हो जाती है जिससे तुतलाना पड़ता है। यह कठिनाई अधिकतर कुछ ही अक्षरों, जैसे प, ब, ट, ड, ग, क जब ये शब्द के आरम्भ मे होते हैं तो होती है। इनकी तुतलाई हुई आवाज, जैसे कबूतर का तबुनर उच्चारण होता है। जब ये अक्षर शब्द के मध्य होते हैं तो ठीक बोले जा सकते हैं। तुतलाने वाले को इन शब्दों का सही उच्चारण करना सिखाने का नियमित अभ्यास करायें एवं श्वास को रोकने का अभ्यास कराना चाहिए। धीरे-धीरे बोलने और बिना घबराहट के बोलने का प्रयत्न करना चाहिए।

आँवला—बच्चों का हकलाना, तुतलाना आँवला चबाने से ठीक हो जाता है। जीभ पतली होकर बोली साफ आने लगती है।

बादाम—(1) नित्य 12 बादाम भिगोकर, छीलकर, पीसकर, आधी छटाँक (62 ग्राम) मक्खन मिलाकर कुछ महीने खाने से तुतलाना, हकलाना

ठीक हो जाता है। (2) दस बादाम की गिरी, दस काली मिर्च, दोनों को बहुत बारीक मिश्री मिलाकर चाटने से तुतलाना ठीक होता है।

दालचीनी—दालचीनी चबाने, चूसने से तुतलाना ठीक होता है। चिकित्सा के लिए लेखक से भी परामर्श ले सकते हैं।

छुआरा—साफ आवाज—सोते समय छुआरा दूध में उबाल कर लें। इसे लेने के दो घण्टे बाद तक पानी न पीयें। इससे तीखी, मोटी, आवाज साफ हो जायेगी।

अनिद्रा (Insomnia)

कहते हैं कि शेक्सपीयर के हेनरी चतुर्थ को अनिद्रा की शिकायत थी। उसका कहना था—"जो मुकुट धारण करता है उसके मस्तिष्क में अशान्ति व्याप्त रहती है।" अनिद्रा के रोगियों को सात श्रेणियों में विभाजित किया जाता है। पहली और सबसे बड़ी श्रेणी के लोग 'अनिद्रातिरेक' के शिकार होते हैं—ऐसे व्यक्ति जो रात्रि में जागते रहते हैं, जिन्हें नींद नहीं आ पाती है या एक बार यदि नींद में बाधा पड़ जाती है तो वे पुनः सो नहीं पाते। दूसरी श्रेणी ऐसे रोगियों की है जो शराब पीते हैं; नींद की गोलियों का प्रयोग करते हैं या इसी प्रकार की अन्य औषधियों का प्रयोग करते हैं। तीसरी श्रेणी के रोगी बचपन से ही नींद की गड़बड़ी की शिकायत से परेशान होते हैं। चौथी श्रेणी के रोगी तीव्र विषाद या चिन्ता से ग्रस्त होते हैं। पाँचवीं श्रेणी के 'निद्रापस्मार' के शिकार होते हैं—ऐसे रोगी खूब सोना पसन्द करते हैं और हर समय सोते रहते हैं। चाहे वे कुछ भी कर रहे हों और कोई भी समय हो, बस सोना ही चाहते हैं। छठी श्रेणी के रोगियों को नींद में साँस की गड़बड़ी के कारण निरन्तर व्यवधान पहुँचता है। सातवीं श्रेणी के रोगियों को निद्रा में चलने, सोते समय दाँत चबाने या माँस-पेशी-सचालन की बीमारी होती है।

रोगियों को निद्राकारी औषधियों के प्रयोग के लिए प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए। अन्य उपायों से इन रोगों पर काबू पाया जा सकता है। यथा,

रोगी को सायंकाल कॉफी का सेवन करने के लिए निरुत्साहित किया जाना चाहिए। इन्हें नियमित व्यायाम और समय पर सोने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। साथ ही, इन्हें दोपहर के समय सोने से रोकना चाहिए। मांस-पेशियों को आराम पहुँचाने वाली तकनीकों और तन्द्रा वाले तथा आराम पहुँचाने वाले व्यायाम सिखाने चाहिए। —न्याय, अजमेर, 2-11-78

चिकित्सा-काल में अनेक अनिद्रा के रोगियों को देखने के बाद एक विशेषता मिली है कि अनिद्रा के रोगी सोते समय सोचते ज्यादा हैं, इसलिए नींद नहीं आती। होम्योपैथिक दवा कॅल्केरिया कार्ब 200 से अधिकतर रोगियों को नींद आने लगती है। निम्न खाद्य पदार्थों के सेवन से नींद आने लगती है :—

(1) सेव का मुरब्बा खाने से; (2) गाजर का रस पीने से। (3) करम-कल्ले की सब्जी घी से छोंककर खाने में नींद अच्छी आती है।

प्याज—यदि नींद नहीं आती हो तो कच्चा प्याज या पकाया हुआ प्याज या गरम राख में प्याज सेक कर इसका रस चार चम्मच पीयें। इससे नींद अच्छी आयेगी।

घी—घी या पानी में जायफल को घिसकर पलकों पर लगाने से नींद आ जाती है।

सरसों का तेल—भावप्रकाश में लिखा है कि पैरों के तलवों में तेल की मालिश करने से उनमें स्थिरता रहती है; नींद गहरी आती है।

सौंफ—10 ग्राम सौंफ आधा किलो पानी में उबालें, चौथाई पानी रहने पर छानकर 250 ग्राम दूध और 15 ग्राम घी तथा स्वादानुसार चीनी मिला-कर सोते समय पिलायें।

धनियाँ—नींद कम आने पर हरा धनियाँ पीसकर चीनी और पानी मिलाकर पीयें। इससे अच्छी नींद आती है; आँखों के आगे अँधेरा आना और सिर-दर्द बन्द हो जाता है।

दही—दही में पिसी हुई काली मिर्च, सौंफ तथा चीनी मिला कर खाने से नींद आ जायेगी।

शहद—नींबू का रस और शहद मिलाकर रात को दो चम्मच पीने से नींद आ जाती है। नींद खुल जाने पर पुनः दो चम्मच पीने से नींद फिर आ जाती है। नींबू न हो तो पानी के गिलास में ही शहद की एक चम्मच डालकर पीने से नींद आ जाती है।

पानी—नींद न आने पर सोने से पहले 5 से 10 मिनट तक गरम पानी में पिंडलियों तक दोनों पैर रखने चाहिए। इसे उष्ण-पाद-स्नान कहते हैं। यदि चक्कर आते हों तो सिर पर गीला रूमाल रखना चाहिए।

अतिनिद्रा—सौंफ—जिसे निद्रा अधिक आये, हर समय नींद, सुस्ती रहे, उसे 10 ग्राम सौंफ को आधा किलो पानी में उबालकर चौथाई रहने पर थोड़ा-सा नमक मिलाकर सुबह, शाम 5 दिन पिलायें। इससे नींद कम आयेगी।

लाल मिर्च—होम्योपैथी में लाल मिर्च से बनी औषधि कैप्सीकम एनम है। इसके मदर टिंचर की पाँच-पाँच बूँद, सुबह, शाम एक चम्मच पानी में मिलाकर पिलायें। इससे अधिक नींद नहीं आयेगी।

पागलपन (Insanity)

अमरूद—इलाहाबादी मीठे अमरूद 250 ग्राम प्रातः और शाम को 5 बजे नित्य 6 सप्ताह खायें। नींबू, काली मिर्च, नमक स्वाद के लिए अमरूद पर डाल सकते हैं। इससे मस्तिष्क की मांस-पेशियों को शक्ति मिलेगी, गर्मी निकल जायेगी, पागलपन दूर होगा। मानसिक चिन्तायें अमरूद खाने से दूर होती हैं।

चना—पित्त (गर्मी) के कारण पागलपन हो तो शाम को एक छटांक चने की दाल पानी मे भिगो दें। प्रातः पीसकर खांड़ (Sugar) और पानी मिलाकर एक गिलास भरकर पीने से लाभ होता है। चने की भीगी हुई दाल का पानी पिलाने से भी पागलपन ठीक हो जाता है।

लाल मिर्च—होम्योपैथी मे लाल मिर्च से बनी औषधि कैप्सीकम एनम मदर टिंचर की कुछ बूँदें पागलपन के दौरे मे नाक मे डालने से होश आ जाता है।

तरबूज—यदि वहम की तीव्रता से पागलपन हो तो तरबूज के रस का एक कप, दूध एक कप, मिश्री तीस ग्राम मिलाकर, एक सफेद बोतल में भरकर रात को खुले में चांदनी में किसी खूंटी से लटका दें। प्रातः भूखे पेट रोगी को पिला दें। ऐसा 21 दिन करने से वहम दूर हो जायेगा।

यौन-रोग (Sexual Diseases)

यौन-रोग यौन-ज्ञान के अभाव में दिन प्रतिदिन तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। यौन-रोगों का प्रारम्भ युवावस्था के प्रारम्भ में 12 साल की आयु से ही होने लगता है और यौवन की परिपक्वावस्था 25, 30 वर्ष की आयु तक पहुँचते पहुँचते तो युवक हताश, निराश हो जाते हैं। यह कहानी हजारों युवकों की मेरे पास है। यौन-रोगों का मूल कारण जो मेरे चिकित्सालय में मिला है, वह है हस्तमैथुन (Masturbation; Onanism)। बचपन में ही मूत्र-अंग को अपने हाथों रगड़कर ऐसा कमजोर कर लेते हैं कि आगे जाकर विवाहित जीवन दुखमय बन जाता है। इस बुरी संगत से होने वाले रोग के आगे स्वप्न-दोष अर्थात् स्वप्न में रमणीक दृश्य से वीर्यस्राव होकर कपड़े गीले होना, वीर्य पतला हो जाना जिससे विवाह होने पर शीघ्र निकल जाने से नपुंसकता (Impotency), नामर्दी उत्पन्न हो जाती है। ये रोग गोपनीय होने से चिकित्सक को बता नहीं पाते और बाजीकरण की ओषधियों, सेक्स विज्ञापनों के चक्कर में फँसकर सारा स्वास्थ्य व जीवन नरक समान बना लेते हैं। सभी काम-वर्द्धक, वीर्यस्तम्भक दवाइयाँ नशीले पदार्थों, भाँग, अफीम आदि से युक्त होती हैं जो विषय-भोगों में अधिक प्रवृत्त करके स्वास्थ्य को नष्ट करती हुई अनेक विकार उत्पन्न करती हैं। प्रत्येक युवक को याद रखना चाहिए कि बनावटीपन से कोई कार्य सफल नहीं होगा। प्राकृतिक चीजों के सेवन से ही आरोग्यता की ओर बढ़ते हुए यौन-रोगों से मुक्त हो सकेंगे।

स्वप्न-दोष (Emission)

जामुन—चार ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण सुबह, शाम पानी के साथ लेने से स्वप्न-दोष ठीक हो जाता है।

आँवला—(1) एक मुरब्बे का आँवला नित्य खाने से स्वप्न-दोष मे लाभ होता है। (2) काँच के गिलास में 20 ग्राम पिसा हुआ सूखा आँवला डालें। इसमें 60 ग्राम पानी भरें और फिर बारह घंटे भीगने दें। फिर छानकर इस पानी में एक ग्राम पिसी हुई हल्दी डाल कर पीयें। यह युवकों के स्वप्न-दोष के लिए अच्छी औषधि है। आँवला वीर्य की निर्बलता दूर करता है।

अनार—पिसे हुए अनार के छिलके 5-5 ग्राम सुबह, शाम पानी से लेने से स्वप्न-दोष नहीं होता।

केला—केला स्वप्न-दोष और प्रमेह में लाभदायक है। दो केले खाकर ऊपर से एक पाव गरम दूध तीन महीने नित्य पीयें।

लहसुन—लहसुन की एक कली दाँतों से पीसकर निगल जायें। इससे स्वप्न-दोष नहीं होगा। यह प्रयोग रात को सोते समय हाथ-पैर धोकर करें।

प्याज—दस ग्राम सफेद प्याज का रस, अदरक का रस आठ ग्राम, शहद पाँच ग्राम, घी तीन ग्राम मिलाकर रात्रि को सोते समय पीने से स्वप्न-दोष नहीं होता।

धनियाँ—(1) धनिये को पीसकर मिश्री मिलाकर ठण्डे जल से लेने से स्वप्न-दोष, मूत्र जलन, सुजाक, उपदंश मे लाभ होता है। जो लोग चाहते हैं कि कामवासना न सताये, वे 12 ग्राम सूखा धनियाँ पीसकर पानी मे मिलाकर कुछ दिन पीयें।

(2) सूखा धनियाँ कूट, पीसकर छान लें। इसमे समान मात्रा में पिसी हुई चीनी मिलायें। सुबह भूखे पेट रात के बासी पानी से एक चाय के चम्मच की फंकी लें और एक घण्टे तक कुछ न खायें, पीयें। इसी प्रकार एक खुराक शाम को 5 बजे सवेरे के पानी से लें। यदि कब्ज हो तो रात को सोते समय दो चम्मच ईसबगोल की भूसी गरम दूध से लें। इससे स्वप्न-दोष होना बहुत जल्दी बन्द होता है।

तुलसी—तुलसी की जड़ के छोटे-छोटे टुकड़े पीसकर पानी में मिलाकर पीने से लाभ होता है।

रात को गरम दूध न पीयें। सीधे चित्त न सोयें। किसी करवट के बल सोयें और सोते समय हाथ, मुँह धोकर सोयें। सवेरे जल्दी उठें। बुरे मित्रों,

खराब आदतों से बचें। स्नान करते समय मूत्रेन्द्री को अच्छी तरह धोकर साफ करें। वीर्य-नाश से रोग-निरोधक शक्ति दुर्बल होती है। स्वप्न-दोष वालों को हल्का गरम दूध रात को सोने से 3 घण्टे पहले पीना चाहिए। दूध पीकर तुरन्त नहीं सोना चाहिए।

वीर्यपुष्टि, शीघ्रपतन

कतीरा—2 चम्मच कूटा हुआ कतीरा रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः इसमें शक्कर मिलाकर खायें। इससे शुक्राल्पता ठीक हो जाता है।

मुनक्का—रक्त और वीर्य वृद्धि—60 ग्राम मुनक्का धोकर भिगो दें। बारह घंटे बाद इनको खायें। भीगी हुई मुनक्का पेट के रोगों को दूर कर रक्त और वीर्य बढ़ाती है। मुनक्का धीरे-धीरे बढ़ा कर दो सौ ग्राम तक ले सकते हैं। वर्ष में इस तरह तीन-चार किलो मुनक्का खाना बहुत लाभदायक है।

जामुन—जिनका वीर्य पतला है, जरासी उत्तेजना से ही निकल जाता है, वे 5 ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण नित्य शाम को गरम दूध से लें। इससे वीर्य भी बढ़ता है। नाशपाती शुक्रवर्धक है।

छुआरा—शीघ्रपतन और पतले वीर्य वालों को पाँच छुआरे मय टोपी के प्रातः नित्य खाना चाहिए।

चना—(1) सिके हुए चने या भीगे हुए चने और बादाम की गुली समान मात्रा में खाकर ऊपर से दूध पीने से वीर्य गाढ़ा होता है। (2) भीगी हुई चने की दाल में शक्कर मिलाकर रात को सोते समय खायें। इसे खाकर पानी न पीयें। इससे धातु पुष्ट होती है।

बादाम—जिनका वीर्य सम्भोग के आरम्भ होते ही निकल जाय वे बादाम की गुली 6, काली मिर्च 6, सोंठ 2 ग्राम, मिश्री इच्छानुसार, इन सब को मिलाकर चबा-चबाकर खायें, ऊपर से गरम दूध पीयें।

बेर वीर्यवर्धक हैं।

दालचीनी—दालचीनी बारीक पीस लें। 4-4 ग्राम प्रातः व रात को सोते समय गरम दूध से फंकी लें। इससे वीर्य में वृद्धि होती है, दूध पच जाता है।

ईसबगोल—ईसबगोल, शर्बत खसखस, मिश्री, प्रत्येक पाँच ग्राम पानी में मिलाकर पीने से शीघ्र वीर्य पतन बन्द हो जाता है।

तुलसी—(1) तुलसी की जड़ या बीज पान में रखकर खाने से शीघ्र-पतन दूर होता है। देर तक रुकावट होती है। वीर्य पुष्ट होता है। (2) तुलसी के बीज 60 ग्राम, मिश्री 75 ग्राम, दोनों को पीस लें। नित्य 3 ग्राम दूध से लें। इससे धातु दौर्बल्य में लाभ होता है। (3) 3 ग्राम तुलसी के बीज या जड़ का चूर्ण समान मात्रा में पुराने गुड़ में मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से पुरुषत्व की वृद्धि होती है। पतला वीर्य गाढ़ा होता है तथा उसमें वृद्धि होती है।

नपुंसकता—मर्दाना शक्ति बढ़ाने के लिए

आम—दो-तीन माह आम का अमरस पीने से मर्दाना ताकत आती है। शरीर की कमजोरी दूर होती है। शरीर मोटा होता है। वात संस्थान (Neryous System) और काम शक्ति को उत्तेजना मिलती है।

नारियल कामोत्तेजक है। वीर्य को गाढ़ा करता है।

गाजर—गाजर हर व्यक्ति के लिए शक्तिवर्धक (Tonic) है। वीर्य को गाढ़ा करती है। मर्दाना कमजोरी को दूर करने में रामबाण है। गाजर का रस पीना चाहिए।

प्याज—प्याज कामवासना को जगाता है। वीर्य को उत्पन्न तथा उत्तेजित करता है। देर तक मैथुन करने की शक्ति देता है। ईरानी नागरिक याह्या अली अकबर बेग नूरी ने 88 वर्ष की आयु में 168 वाँ विवाह किया। इस आयु तक उसकी जवानी बरकरार रहने का कारण है, उसका एक किलो कच्चा प्याज खाना। —वीरवाणी

मर्दाना शक्ति बढ़ाने के लिए प्याज का रस और शहद मिलाकर पीयें।

सफेद प्याज का रस, शहद, अदरक का रस, देशी घी, प्रत्येक 6 ग्राम चारों को मिलाकर चाटें। एक महीने के सेवन से नामर्द भी मर्द बन जाता है।

उड़द—उड़द का एक लड्डू खाकर ऊपर से दूध पीने से वीर्य बढ़कर धातु पुष्ट होती है और रतिशक्ति बढ़ती है।

दूध—(1) प्रातः नाश्ते में एक केला, 10 ग्राम देशी घी के साथ खाकर ऊपर से दूध पीयें। दोपहर के बाद दो केले, आधा छटांक खजूर, एक चम्मच देशी घी खाकर ऊपर से दूध पीयें। इससे वीर्यपुष्टि होगी। केला शुक्रवर्धक है। (2) गरम दूध में पाँच बादाम पीस कर मिलायें। एक चम्मच देशी घी डालें। इसे स्त्री संग के बाद पीने से बल मिलता है। नामर्दी दूर करने के लिए सर्दी के दिनों में दूध में दो रत्ती केसर डाल कर पीयें।

लहसुन—62 ग्राम लहसुन को देशी घी में तलकर प्रतिदिन खाने से नपुंसकता नष्ट होती है, कामशक्ति बढ़ती है। (2) 200 ग्राम लहसुन को पीसकर 600 ग्राम शहद में मिलाकर शीशी में भरकर गेहूँ के ढेर या बोरी में एक माह दबा दें। एक माह बाद निकालकर 15 ग्राम प्रातः व शाम को खाकर गरम दूध पीयें। यह प्रयोग एक माह करें। बहुत लाभ होगा। इससे बल, वीर्य बढ़ेगा। (3) प्रातः 5 कली लहसुन को चबाकर दूध पीयें। यह प्रयोग पूरी सर्दी नियम से करें।

गेहूँ—(1) गेहूँ को बारह घण्टे पानी में भिगोयें, फिर गीले मोटे कपड़े में बाँधकर चौबीस घण्टे रखें। इस तरह छत्तीस घण्टे में अंकुर निकल आयेंगे। इन अंकुरित गेहूँओं को बिना पकाये ही खायें। स्वाद के लिए गुड़ या किशमिश मिलाकर खा सकते हैं। इन अंकुरित गेहूँओं में विटामिन ई (E) भरपूर मिलता है। नपुंसकता एवं बाँझपन में यह लाभकारी है। स्वास्थ्य एवं शक्ति का भण्डार है। केवल सन्तानोत्पत्ति के लिए 25 ग्राम अंकुरित गेहूँ 3 दिन और फिर 3 दिन इतने ही अंकुरित उड़द पर्यायक्रम से खाने चाहिए। यह प्रयोग कुछ महीने करें। (2) 100 ग्राम गेहूँ रात को पानी में भिगो दें। सवेरे उसी पानी में उन्हें पत्थर पर पीसकर लस्सी बना लें। स्वाद के लिए चीनी मिला लें। एक सप्ताह पीने से पेशाब के साथ वीर्य जाना बन्द हो जाता है।

पिस्ता—पिस्ते में विटामिन 'ई' (गेहूँ) बहुत होता है। विटामिन 'ई' से वीर्य की वृद्धि होती है।

(3) पैरों पर सूजन आना।

(4) शारीरिक कमजोरी का अनुभव होना।

(5) यकृत का बढ़ना तथा जलोदर का होना।

9—क्या हृदय-रोग की रोकथाम हो सकती है ? "हाँ"

(1) यदि भोजन नियमित, परमित और सन्तुलित करें। कभी भी अधिक न खायें।

(2) यदि आप अण्डे की जर्दी न खायें, हलवा, मक्खन और नमक कम खायें। शाकाहारी भोजन करें।

(3) यदि आप नियमित व्यायाम करके अपना मोटापा दूर कर सकें।

(4) यदि आप धूम्रपान करना छोड़ दें।

(5) यदि आप चिन्ताओं और आधुनिक तनावों से दूर रह सकें।

(6) यदि आप अपने काम, आराम और व्यायाम मे नियमितता और तालमेल बनाये रखें।

कठिन परिश्रम से मनुष्य दिल के दौरे से बच सकता है। 16 किलो मीटर तक चहलकदमी करने वाले व्यक्तियों को दिल की बीमारी नहीं होती। 35 से 40 वर्ष में अधिक परिश्रम करने से भी इस बीमारी के आक्रमण की कम सम्भावना होती है।

हृदय के रोगी को पूर्ण आराम करना चाहिए। टट्टी-पेशाब भी बिस्तर पर ही करना चाहिए। हृदय के रोगी को सीढ़ियाँ चढ़ना, दौड़ना नहीं चाहिए।

हृदय की धड़कन बढ़ना—प्याज—जिनके हृदय की धड़कन बढ़ गई हो, हृदय-रोगों से बचना चाहते हैं, वे एक कच्चा प्याज नित्य खाना खाते समय खायें। इससे धड़कन सामान्य हो जायेगी। जार्ज मैडिकल कॉलेज, लखनऊ के प्यूरोलोजी विभाग के अध्ययन से पता चला है कि प्याज का रस उचित मात्रा में लेने से रक्त प्रवाह में सहायक है और दिल की कई बीमारियों से सुरक्षित रखता है।

—वीरवाणी

हृदय-रोग (Heart Diseases)

क्या आप जानते हैं ?

1—आपका हृदय आपके जन्म लेने के बहुत समय पहले से लेकर आपकी मृत्यु तक बिना विश्राम के अनवरत सेवा करता है। हृदय की मांस-पेशियाँ एक पहलवान की बाहों की मांस-पेशियों से भी अधिक मजबूत होती हैं।

2—आपके हृदय का औसतन वजन 250 से 300 ग्राम तक होता है। आपका हृदय केवल दो मुट्ठियों के बराबर है।

3—वह प्रतिदिन 1 लाख 4 हजार धड़कन करता हुआ 7200 लीटर तक पम्प करता है। शरीर मे रक्त वाहिनियों का 60,000 मील लम्बा जाल बिछा है।

4—हृदय-रोग अधिकतर मानसिक तनाव से ग्रस्त लोग, नेता, सेठ, अफसर, वकील, डॉक्टर और शहरी लोगों में पाया जाता है।

5—हृदय-रोग स्त्रियों, पोस्टमेनों, नियमित व्यायाम करने वालों तथा ग्रामीणों में बहुत कम पाया जाता है।

6—हृदय-रोग का मोटापा, मधुमेह, धूम्रपान, शराब पीना, चर्बीदार भोजन करना, चितायुक्त और आधुनिक तनावपूर्ण जीवन से घनिष्ठ सम्बन्ध है। धूम्रपान से धड़कन बढ़ती है।

7—हृदय-रोग की तीव्र अवस्था (Acute Stage) के निम्न लक्षण हैं :—
(1) छाती मे बाईं ओर भयंकर दर्द होना। (2) श्वास लेने में तकलीफ होना। (3) मूच्छित होना। (4) छटपटाना। (5) हार्ट अटेक मे अचानक सीने में दर्द होता है और शक्तिहीन होता, बैठता हुआ, बेहोश हो जाता है। यह चन्द मिनटों मे हो जाता है।

8—हृदय-रोग की जीर्ण अवस्था (Chronic Stage) के निम्न प्रमुख लक्षण हैं :—

(1) थोड़ा काम करने से साँस फूलना।
(2) रात को बैठे बैठे सोने के लिए मजबूर होना।

(3) पैरों पर सूजन आना ।

(4) शारीरिक कमजोरी का अनुभव होना ।

(5) यकृत का बढ़ना तथा जलोदर का होना ।

9—क्या हृदय-रोग की रोकथाम हो सकती है ? "हाँ"

(1) यदि भोजन नियमित, परमित और सन्तुलित करें । कभी भी अधिक न खायें ।

(2) यदि आप अण्डे की जर्दी न खायें, हलवा, मक्खन और नमक कम खायें । शाकाहारी भोजन करें ।

(3) यदि आप नियमित व्यायाम करके अपना मोटापा दूर कर सकें ।

(4) यदि आप धूम्रपान करना छोड़ दें ।

(5) यदि आप चिन्ताओं और आधुनिक तनावों से दूर रह सकें ।

(6) यदि आप अपने काम, आराम और व्यायाम में नियमितता और तालमेल बनाये रखें ।

कठिन परिश्रम से मनुष्य दिल के दौरे से बच सकता है । 16 किलो मीटर तक चहलकदमी करने वाले व्यक्तियों को दिल की बीमारी नहीं होती । 35 से 40 वर्ष में अधिक परिश्रम करने से भी इस बीमारी के आक्रमण की कम सम्भावना होती है ।

हृदय के रोगी को पूर्ण आराम करना चाहिए । टट्टी-पेशाब भी बिस्तर पर ही करना चाहिए । हृदय के रोगी को सीढ़ियाँ चढ़ना, दौड़ना नहीं चाहिए ।

हृदय की धड़कन बढ़ना—प्याज—जिनके हृदय की धड़कन बढ़ गई हो, हृदय-रोगों से बचना चाहते हैं, वे एक कच्चा प्याज नित्य खाना खाते समय खायें । इससे धडकन सामान्य हो जायेगी । जार्ज मेडिकल कॉलिज, लखनऊ के न्यूरोलोजी विभाग के अध्ययन से पता चला है कि प्याज का रस उचित मात्रा में लेने से रक्त प्रवाह में सहायक है और दिल की कई बीमारियों से सुरक्षित रखता है ।

—वीरवाणी

गाजर—हृदय की धड़कन बढ़ना तथा रक्त गाढ़ा होने की बीमारी में गाजर लाभ करती है।

धनियाँ—हृदय की धड़कन यदि अधिक मालूम हो, तो सूखा धनियाँ और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर नित्य एक चम्मच ठण्डे पानी से लें।

हृदय-शक्ति-वर्धक—नीम्बू—हृदय की कमजोरी दूर करने हेतु नीम्बू में विशेष गुण हैं। इसके निरन्तर प्रयोग से रक्त वाहिनियों में लचक और कोमलता आ जाती है और इनकी कठोरता दूर हो जाती है। इसलिए हाई ब्लडप्रेशर जैसे रोग को दूर करने में नीम्बू उपयोगी है। इससे बुढ़ापे तक हृदय शक्तिशाली बना रहता है एवं हार्टफेल का भय नहीं रहता। दिल घबराने, छाती में जलन होने पर ठण्डे पानी में नीम्बू निचोड़कर पीने से लाभ होता है।

सेव—सेव का मुरब्बा 15-20 दिन खाने से हृदय की दुर्बलता, दिल बैठना ठीक होता है।

अमरूद—100 ग्राम अमरूद में विटामिन 'सी' 299 से 450 मिली ग्राम तक होता है। यह हृदय को बल देता है, स्फूर्ति और शक्ति देता है।

फालसा—हृदय-रोग में पके फालसे का रस, पानी, सौंठ और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए।

हींग—हींग दुर्बल हृदय को शक्ति देती है। रक्त के जमने को रोकती है। रक्त-संचार सरलता से करती है।

गुड़—हृदय की दुर्बलता, शारीरिक शिथिलता में गुड़ खाने से लाभ होता है।

अदरक—हृदय दुर्बल हो, धड़कन कम हो, दिल बैठता-सा लगे तो सौंठ का गरम काढ़ा (क्वाथ) नमक मिलाकर एक प्याला प्रतिदिन पीने से लाभ होता है।

उड़द और सोंधी हृदय-शक्ति-वर्धक है।

शहद—शहद हृदय को शक्ति देने के लिए विश्व की समस्त औषधियों से सर्वोत्तम है। इससे हृदय इतना शक्तिशाली हो जाता है जैसे घोड़ा हरे जौ

खाकर शक्ति प्राप्त करता है। शहद के प्रयोग से हृदय के पट्टों की शोथ दूर हो जाती है। जहाँ यह रोग ग्रस्त हृदय को शक्ति देता है वहाँ स्वस्थ हृदय को पुष्ट और शक्तिशाली बनाता है, हृदय फेल होने से बचाता है। जब रक्त में ग्लाइकोजेन के अभाव से रोगी को बेहोश होने का डर हो तो शहद खिलाकर रोगी को बेहोश होने से बचाया जा सकता है। शहद मिनटों में रोगी में शक्ति व उत्तेजना पैदा करता है। सर्दी या कमजोरी के कारण जब हृदय की धड़कन अधिक हो जाये, दम घुटने लगे तो 2 चम्मच शहद सेवन करने से नवीन शक्ति मिलती है। हृदय की दुर्बलता, दिल बैठना आदि कोई कष्ट हो तो शहद की एक चम्मच गरम पानी में डालकर पिलायें। एक चम्मच शहद प्रतिदिन लेने से हृदय सबल बनता है। एक चम्मच शहद में 100 कैलोरी शक्ति होती है।

तुलसी—सर्दी के मौसम में तुलसी के 7 पत्ते, 4 काली मिर्च, चार बादाम सबको ठण्डाई की तरह पीसकर आधा कप पानी में घोल कर नित्य पीयें। इससे हृदय को शक्ति मिलती है। विभिन्न प्रकार के हृदय-रोग ठीक हो जाते हैं।

मौसमी—मौसमी का रस पाचनांग, मस्तिष्क और यकृत को शक्ति तथा स्फूर्ति देता है। इसका निरन्तर प्रयोग रक्त वाहिनियाँ कोमल व लचकीली करता है। उनमें एकत्रित कोलेस्ट्रोल (विषैला पदार्थ जो हृदय को फेल करने में सहायक और रक्त प्रवाह में बाधा डालता है) शरीर से निकल जाता है और शरीर में ताजा रक्त, विटामिन और आवश्यक खनिज लवण पहुँचा देता है। हृदय और रक्त संस्थान, रक्त वाहिनियों और केपलरीज को शक्तिशाली बनाने मे मौसमी सर्वोत्तम है।

सरसों का तेल—सरसों के तेल (मस्टर्ड ऑयल) में पकाया गया आहार खाने से हृदय-रोग होने की सम्भावना है। यह जानकारी अमेरिका के विख्यात हृदय-रोग चिकित्सक डॉ० ए० ओल्सन ने एक भेंट में दी। डॉ० ओल्सन का कहना है कि सरसों के तेल में खाना पकाने से तेल में उपस्थित एसिड 'कोलेस्ट्रोल' में परिवर्तन हो जाता है, जिससे हृदय-रोग होते हैं।

आंवला—(1) पिसा हुआ आंवला गाय के दूध के साथ पीने से हृदय के सारे रोग दूर हो जाते हैं (2) सूखा आंवला और मिश्री समान भाग पीस लें। इसकी एक चम्मच की फंकी नित्य पानी से लेने से हृदय के सारे रोग दूर हो जाते हैं। (3) आधा भोजन करने के बाद हरे आंवलों का रस 35 ग्राम, आधा गिलास पानी में मिलाकर पी लें, फिर आधा भोजन करें। इस प्रकार 21 दिन सेवन करने से हृदय तथा मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होकर स्वास्थ्य सुधर जाता है।

चौलाई—चौलाई का रस हृदय के रोगियों के लिए लाभदायक है। इसकी सब्जी भी खाई जा सकती है।

अरबी—हृदय-रोग के रोगी को अरबी की सब्जी 25 ग्राम एक बार प्रतिदिन खाते रहने से हृदय-रोग में लाभ होता है।

चना—काला चना हृदय-रोग के रोगियों के लिए लाभदायक है। खीचें खाने से हृदय को शक्ति मिलती है।

दही—उच्च रक्त दाब, मोटापा तथा गुर्दे की बीमारियों में भी दही अत्यधिक लाभदायक बताया गया है। अमेरिका के प्रो० जार्ज शीमान के अनुसार दही हृदय-रोग को रोकथाम के लिए उत्तम वस्तु है। रक्त से बनने वाले कोलेस्ट्रोल नामक घातक पदार्थ को मिटाने की क्षमता रखता है, जोकि रक्त-शिराओं में जमा होकर रक्त-प्रवाह को रोकता है। अतः दही का प्रयोग उत्तम है।

हृदय-शूल—केला—2 केले 15 ग्राम शहद में मिलाकर खाने से हृदय के दर्द (हृदय-शूल) में लाभ होता है।

अजवाइन—हृदय-शूल में अजवाइन देने से शूल बन्द होकर हृदय उत्तेजित होता है।

हृदय-दाह—इमली—मिश्री के साथ पकी हुई इमली का रस पिलाने से हृदय की जलन मिटती है।

आलू—हृदय की जलन में आलू का रस पीयें। यदि रस निकाला जाना कठिन हो तो कच्चे आलू को मुंह में चबायें तथा रस पी जायें और गूदे को

फूंक दें। इससे हृद्दाह में आराम मिलता है। हृद्दाह मे रोगी को हृदय पर जलन प्रतीत होती है। इसका रस पीने से तुरन्त ठण्डक प्रतीत होती है।

लहसुन—जब ऐसा लगे कि हार्टफेल होने जा रहा है तो उसे लहसुन की 4-5 कलियों को तुरन्त चबा लेना चाहिए। ऐसा करने से हार्टफेल नही होगा। इसके बाद लहसुन दूध में उबाल कर देते रहना चाहिए। हृदय-रोग में लहसुन देने से पेट की वायु निकलकर हृदय का दबाव हल्का हो जाता है, हृदय को बल मिलता है। कोलेस्ट्रोल को कम करने में लहसुन बड़ा प्रभावशाली है और इस प्रकार दिल के दौरे की बीमारी को रोकने मे कारगर है। लहसुन धमनियों को सिकुड़ने से बचाता है। सिकुड़ी हुई रोग ग्रस्त धमनियों में जमे कोलेस्ट्रोल को निकालकर पुनः ठीक कर देता है। लहसुन हृदय रोग को रोकता है।

सिर-दर्द (Headache)

सिर-दर्द ललाट, कनपटियों, सिर के पीछे के भाग, ऊपर के हिस्से, सारे सिर में कहीं भी हो सकता है। सिर-दर्द कुछ बीमारियों में तो एक लक्षण मात्र होता है, जैसे ज्वर, फ्लू, माता आदि में। कभी स्वतन्त्र रूप से केवल सिर-दर्द होता है। ऐसा सिर-दर्द स्वयं एक रोग है।

सिर-दर्द के कारण

1—मस्तिष्क की शिराओं मे रक्त संचय से सिर-दर्द होता है।

2—रक्तभार (Blood Pressure) की वृद्धि होने से लगातार सिर-दर्द रहने का लक्षण रहता है। रक्तभार कम होने से मस्तिष्क को रक्त, ऑक्सीजन कम मिलने से सिर-दर्द होता है।

3—ज्वरों में सिर-दर्द मस्तिष्कावरणगत धमनियो के फैल जाने से होता है।

4—क्रोधादि तीव्र मानसिक आवेश से कपाल की धमनियों में शैथिल्य (Dilatation) होकर सिर-दर्द होता है। चिन्ता से चेहरे और कपाल की मांस-पेशियों मे तनाव (Tension) बढ़ जाने से सिर-दर्द रहता है जो पिछले भाग (Occipital) में होता है।

5—नींद कम आने, न आने से सिर-दर्द होता है।

6—रक्त में विष, जैसे मूत्र रोग, कब्ज, अपच से उत्पन्न प्रभाव से सिर-दर्द हो जाता है।

7—मस्तिष्क में अर्बुद, शोथ, जलवृद्धि से सिर-दर्द होता है।

8—नेत्रों की कमजोरी, नेत्र रोग, कान, नाक, गले, दाँतों के रोगों से सिर-दर्द होता है।

9—कोई सिरा प्रसारक औषधि खाने से, शरीर में कोई बाह्य प्रतिकूल प्रोटीन आने से सिर-दर्द होता है।

10—लगातार रहने वाले सिर-दर्द के कारण अम्लपित्त (Acidity) और नेत्रों के रोग हैं।

चिकित्सा—सिर-दर्द के कारण, प्रकृति, स्थिति, रोगी के धातु के अनुसार चिकित्सा करने से सिर दर्द ठीक हो जाता है। सबसे पहले तो कारणों को दूर करने का प्रयास करें।

जुकाम, अधिक श्रम, मानसिक चिंता, रात्रि-जागरण, रक्त-संचय से जो सिर-दर्द होता है, वह अपने आप चला जाता है। चिकनाई वाले पदार्थों के सेवन की कमी से आँखों में सफेदी, मस्तिष्क में रूक्षता हो जाती है। इससे सिर-दर्द हो जाता है। ऐसे सिर-दर्द में दूध, मक्खन, घी, हलुआ चिकने पदार्थ अधिक सेवन करने से लाभ होता है। *शारीरिक और मानसिक श्रम अधिक* करने से होने वाले सिर-दर्द में आराम करना चाहिए। निद्रा लेने से हर प्रकार के सिर-दर्द में आराम मिलता है। इस पुस्तक में वर्णित अलग-अलग रोग, जैसे अनिद्रा, कब्ज, अम्लपित्त, गैस हो सिर-दर्द के कारण हों तो इनमें बताई चीजें खानी चाहिए। नीचे भोजन के द्वारा चिकित्सा में, चीजों का वर्णन दिया जा रहा है जो सिर-दर्द दूर करती हैं।

यूक्लिप्टस आॅयल—यह दवा बेचने वालों की दुकान पर मिलता है। जुकाम से होने वाले सिर-दर्द में ललाट पर लगायें एवं सूँघें। तत्काल लाभ होता है।

नीम्बू—सिर-दर्द होने पर नींबू चाय में निचोड़ कर पीने से लाभ होता है। नींबू की पत्तियों को कूट कर, रस निकाल कर रस को सूँघो। जिन्हें हमेशा सिर-दर्द रहता है, वे यह उपाय करें। इससे सदा के लिए सिर-दर्द ठीक हो जायेगा। नींबू की पत्तियों को सुखाकर प्रतिदिन प्रातः सूँघने और चाय पीने से चमत्कारी फल मिलेगा।

—वैद्य सुशीलकुमार, जयपुर

सेब—सेब पर नमक लगाकर 20-25 दिन खाने से सिर-दर्द में लाभ होता है। एक या दो सेब नमक लगाकर प्रातः भूखे पेट चबाकर नित्य खायें। इसके बाद गर्म पानी या गर्म दूध पीयें।

नारियल—नारियल की सूखी गिरी और मिश्री सूर्य उगने से पहले खाने से सिर-दर्द बन्द हो जाता है।

गाजर—गाजर का रस 185 ग्राम, चुकन्दर का रस 150 ग्राम, खीरा या ककड़ी का रस 125 ग्राम मिलाकर पीने से सिर-दर्द ठीक होता है।

प्याज—हर प्रकार का सिर-दर्द, लू लगने से सिर-दर्द हो तो प्याज को पीस कर पैरों के तलुओं पर लेप करने से लाभ होता है। प्याज को काटकर सूँघने से भी सिर दर्द-दूर होता है।

लहसुन—सिर-दर्द चाहे आधे सिर का दर्द हो, कैसा भी दर्द हो लहसुन पीसकर कनपटी पर जहाँ दर्द हो, लेप करने से दर्द मिट जाता है। लहसुन के लेप से त्वचा पर फफोले पड़ जाते हैं। अतः लेप करते समय सावधान रहना चाहिए। थोड़ी देर लेप करने के बाद धोकर जगह साफ कर देनी चाहिए। यदि आधे सिर का दर्द हो तो जिस ओर दर्द हो उस ओर के नथुने में दो बूँद लहसुन का रस डालें। हर दो घण्टे से दो कलियाँ लहसुन चबा कर ऊपर से पानी पियायें।

ग्वार-पाठा—अन्दाजे से ग्वारपाठे का गूदा निकाल कर उसमें गेहूँ का आटा मिलाकर दो बाटी बनाकर सेक लें। सेकने के बाद हाथ से दबाकर देशी घी मे डाल दें। प्रातःकाल सूर्योदय के पहले खाकर सो जायें। इस प्रकार 5-7 दिन तक सेवन करने से कैसा भी, कितना भी पुराना सिर-दर्द हो, इससे आराम हो जाता है।

चने—नुकती, दाने या मोतीचूर के लड्डूओं पर घी और काली मिर्च डालकर खाने से कमजोरी से होने वाला सिर-दर्द ठीक हो जाता है।

लौंग—(1) लौंग को पीस कर लेप करने से सिर दर्द तुरन्त बन्द हो जाता है। इसका तेल भी लगाया जा सकता है। (2) पांच लौंग पीस कर एक कप पानी मे मिलाकर गर्म करें। आधा पानी रहने पर छानकर चीनी मिलाकर पिलायें। शाम और सोते समय, दो बार लेते रहने से सिर-दर्द ठीक हो जाता है।

हींग—सर्दी से सिर दर्द हो तो हींग गर्म पानी मे घोल कर लेप करें।

काली मिर्च—एक काली मिर्च सुई मे चुभोकर जलायें और इसका धुआं सुंघायें। इससे वातजन्य सिर-दर्द भी ठीक हो जाता है।

धनियां—गर्मी के कारण सिर-दर्द—(1) सूखा धनियां दस ग्राम, गुठली रहित सूखा आंवला पांच ग्राम रात को मिट्टी के पात्र मे एक गिलास पानी मे भिगो दें। प्रातः मलकर मिश्री मिलाकर छान कर पिलायें। यह सिर-दर्द मे हितकर है। (2) सिर-दर्द मे खासकर पित्त की अधिकता से होने वाले सिर-दर्द मे धनियां पीस कर लेप करें, आशातीत लाभ होगा।

नमक—एक चुटकी नमक जीभ पर रखें, दस मिनट बाद एक गिलास ठण्डा पानी पीयें, सिर-दर्द ठीक हो जायेगा। (2) 62 ग्राम जल में 3 ग्राम या चने के बराबर नमक मिलाकर उस पानी को सूंघने से सिर-दर्द में आराम होता है।

अदरक—आधे सिर का दर्द, सारे सिर का दर्द यदि अपच से, पेट की गड़बड़ी से उत्पन्न हुआ हो तो सोंठ को पीस कर उसमें थोड़ा-सा पानी डालकर लुगदी बना लें। इसे हल्का-सा गर्म करें। फिर दर्द वाले स्थान पर लेप करें।

रम्भ में हल्की-सी जलन प्रतीत होती है। दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है। ॰ बी॰ एल॰ जैन, वनस्पति विभाग, राज॰ विश्वविद्यालय, जयपुर का नुभूत। जुकाम से सिर-दर्द हो तो सौंठ को पानी में पीस कर लेप करें।

इलायची—इलायची पीसकर सिर पर लेप करने से सिर-दर्द बन्द हो ाता है। इसके चूर्ण को सूँघना चाहिए। सूँघने से छींकें आकर मस्तक-पीड़ा टती है।

दालचीनी—दालचीनी पानी में पीसकर ललाट पर लेप करने से लाभ ोता है।

तुलसी—तुलसी के पत्तों को छाया में सुखाकर रख लें। इन्हें पीस लें। इसे र-दर्द के रोगी को सुँघाने से पीड़ा शान्त होती है तथा पागलपन की उत्ते-ना ठीक होती है तुलसी के पत्तों का रस और नींबू का रस समान मात्रा पीने से सिर-दर्द दूर होता है।

तरबूज—यदि सिर-दर्द गर्मी के कारण हो तो तरबूज का गूदा [illegible] कपड़े में डालकर निचोड़ें और रस को कांच के गिलास में भर लें। इसमें मिश्री मिलाकर प्रातः पिलायें।

मिट्टी—गीली मिट्टी की पट्टी सिर पर रखने से सिर-दर्द दूर होता है।

सिर-दर्द—आधे सिर का दर्द
(Migraine, Hemicrania)

लक्षण—प्रातः उठते ही चक्कर आते हैं। आँखों के सामने अँधेरा सा आ जाता है या उस अँधेरे में चमकारे से दीखते हैं। इसके साथ रोगी में अरुचि, के होने का लक्षण भी होता है। इसके बाद कनपटी में चुभने वाला दर्द आरम्भ होता है। जिस आँख में अँधेरा-सा आता है उसके विपरीत दिशा की ओर यह दर्द आरम्भ होता है। दर्द धीरे-धीरे फैलता हुआ तेज हो जाता है। हिलने, प्रकाश, शोरगुल से दर्द बढ़ता है। के होने से दर्द कम होता है। 2-4 घण्टे दर्द रहने के बाद क्रमशः घटने लगता है। जिधर दर्द होता है, उधर पुतली बहुधा फैली रहती है। अन्त में रोगी को नींद आ जाती है, जब जागता है तो दर्द समाप्त हो चुका होता है। इस प्रकार यह प्रायः एक दिन रहता है। रोगी को देखने पर चेहरा फीका सा लगता है। दर्द के दौरे बहुत वर्षों तक रहते हैं। मध्यमायु के बाद हलके पड़ जाते हैं और बन्द हो जाते हैं। आधे सिर का दर्द सूर्य के साथ भी घटता-बढ़ता है।

चिकित्सा—सिर बाँधने, ठंडी पट्टी रखने, शान्त जगह में सोने से आराम मिलता है। सिर की मालिश करने से दर्द शीघ्र घट जाता है। इससे रोगी को अधिक श्रम, कब्ज, अजीर्ण से बचना चाहिए। तेल, घी में तली गई चीजें, माँस, चाय, कॉफी सेवन नहीं करनी चाहिए। आँखों पर अधिक जोर न डाला जाय। नीचे बताई गई चीजों का नियमित सेवन करते रहने से आधे सिर के दर्द में लाभ होता है :—

(1) सरसों का तेल—यह आधे सिर के दर्द में लाभदायक है। सिर के जिस आधे भाग में दर्द हो उस नथुने में 8 बूँद सरसों का तेल डाल कर सूँघने से आधे सिर का दर्द शीघ्र बन्द हो जाता है। यह प्रयोग पाँच दिन करें।

(2) गुड़—आधे सिर का दर्द सूर्य के साथ घटे-बढ़े तो 12 ग्राम गुड़, 6 ग्राम देशी घी के साथ खायें।

(3) काली मिर्च—आधे सिर में दर्द हो तो 12 ग्राम काली मिर्च चबा कर खायें और ऊपर से 30 ग्राम देशी घी पीयें। ऊपर वर्णित अदरक भी पढ़ें।

(4) शहद—(1) सिर दर्द सूर्योदय से शुरू हो, जैसे-जैसे सूर्य ढलने लगे, सिर-दर्द बन्द हो जाये, ऐसे आधे सिर के दर्द में जिस ओर सिर-दर्द हो रहा हो,

उसके दूसरे नथुने में एक बूँद शहद डाल दो। दर्द में आराम हो जायेगा। (2) सिर दर्द आधे सिर में (Migraine)—कभी-कभी अचानक आधे सिर में तेज दर्द हो जाता है, रोगी दर्द में उलटी तक करता है। उलटी होने पर दर्द बन्द हो जाता है। यह दर्द बार-बार होता रहता है। नित्य भोजन के समय दो चम्मच शहद लेते रहने से यह दर्द नहीं होता। कभी दर्द हो भी जाय तो उसी समय दो चम्मच शहद ले लेने से ठीक हो जाता है।

(5) तुलसी—आधे सिर का दर्द—तुलसी के पत्तों का चूर्ण शहद के साथ सुबह, शाम चाटने से लाभ होगा।

(6) शक्कर आधे सिर में दर्द—यदि सिर-दर्द सूर्य उदय होने के साथ बढ़े और सूर्य ढलने के साथ कम होता जाय तो ऐसे सिर-दर्द में सूर्य उदय होते समय सूर्य के सामने खड़े हो जायें और 150 ग्राम पानी में 60 ग्राम शक्कर मिलाकर धीरे-धीरे पीयें। आधे सिर का दर्द ठीक हो जायेगा।

उच्च रक्तचाप (Hypertension)

ब्लडप्रेशर बढ़ने के दुष्परिणाम—दिल का दौरा, दिल की धड़कन बन्द होना, मस्तिष्क का पक्षाघात (लकवा), गुर्दे बेकार होना, दृष्टिपटल में खराबी, मृत्यु।

उच्च रक्तचाप के लक्षण—सिर-दर्द, जी मिचलाना व सिर चकराना, थकावट, सामान्य दर्द व पीड़ा, सामान्य से तेज हृदय व नाड़ी की धड़कन।

उच्च रक्तचाप के कारण—गुर्दे की खराबी, भावनात्मक तनाव, व्यस्तता, अशान्ति, आनुवंशिकता (वंश परम्परागत), अधिक वजन व मोटापा, अधिक धूम्रपान व मद्यपान।

उच्च रक्तचाप हो तो चिकित्सक के परामर्शानुसार नियमित उपचार, भोजन व व्यायाम करें। सदैव सन्तुलित, नियमित, नियंत्रित व कम नमक वाले भोजन का सेवन करें। योगासन (शवासन) लाभप्रद होता है। तनाव, क्रोध व चिन्ता से बचिए एवं शान्त जीवन व्यतीत कीजिए। 35 वर्ष से अधिक आयु होने पर समय-समय पर अपने रक्तचाप की जाँच करवाइए। रात्रि में

नौ घंटे भरपूर नींद लें। दिन मे भोजन के बाद कुछ समय सोयें। उच्च रक्त-चाप को कम करने के लिए दिन भर मे आधे से एक ग्राम तक नमक न लें। हर सातवें दिन तरल भोजन (Liquid Diet) लें। पानी अधिक पीयें। नशीली चीजें न लें। डा० ईवेन्स की पुस्तक 'कार्डियोलोजी' में लिखा है कि साधारण ब्लडप्रेशर मे ओषधि चिकित्सा असन्तोषजनक एवं असफल प्रमाणित हुई है। डा० जेम्स सी थाम्पसन की पुस्तक 'हाई एण्ड लो ब्लडप्रेशर' में लिखा है कि उच्च रक्तचाप मे दवाइयों द्वारा प्राप्त लाभ पर कदापि विश्वास नहीं किया जा सकता। वह अस्थाई ही होता है। होम्योपैथी के सिद्धान्तानुसार रोग की नहीं, रोगी की चिकित्सा करनी चाहिए।

चिकित्सा

शवासन—सीधे लेट जायें। हाथ-पैर सीधे रखें। एड़ियां मिली रहें। आँखें बन्द करके शरीर को बिलकुल ढीला छोड़ दें। सोचना बन्द कर दें। साँस धीरे-धीरे लें। इससे पाँच मिनट मे ही शान्ति और ताजगी मिलेगी।

लौकी (घीया)— लौकी का रस आधा कप, थोड़ा-सा पानी मिलाकर तीन बार नित्य पीने से लाभ होता है।

केला—केले के तने का रस आधा कप दो बार नित्य पीने से बढ़ा हुआ रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

नीम्बू—हृदय की कमजोरी दूर करने हेतु नीम्बू मे विशेष गुण हैं। इसके निरन्तर प्रयोग से रक्तवाहिनियों में लचक और कोमलता आ जाती है और इनकी कठोरता दूर हो जाती है। इसलिए हाई ब्लडप्रेशर जैसे रोग को दूर करने में नीम्बू उपयोगी है। इससे बुढ़ापे तक हृदय शक्तिशाली बना रहता है एवं हार्टफेल का भय नहीं रहता। कैसा भी ब्लडप्रेशर हो, पानी में नीम्बू निचोड़कर दिन मे कई बार पीने से लाभ होता है। प्रातः एक नीम्बू का रस गर्म पानी मे मिलाकर पीना हितकारी है।

सेब—हाई ब्लडप्रेशर होने पर सेब खाने से लाभ होता है।

टमाटर रक्तचाप को घटाता है।

गाजर—हर प्रकार का रक्तचाप (Blood Pressure) गाजर का रस 310 ग्राम और पालक का रस 125 ग्राम मिलाकर नित्य पीने से दूर हो जाता है।

लहसुन—उच्च रक्तचाप में 6 बूँद लहसुन का रस पानी में मिलाकर बार बार पिलायें। कच्चा लहसुन, खाना खाने के बाद सेवन करने से उच्च रक्तदाब (Hypertension) ठीक हो जाता है। लहसुन की पत्तियों का रस पानी मे मिलाकर पीना अधिक लाभदायक है। लाभ होने पर सेवन कम करते जावें।

चौलाई—चौलाई का रस ब्लडप्रेशर के रोगियों के लिए लाभदायक है। इसकी सब्जी भी खाई जा सकती है।

छाछ—छाछ से रक्तचाप (ब्लडप्रेशर की कमी या अधिकता) में लाभ होता है।

मेंहदी—उच्च रक्तचाप वाले रोगियो को पैरों के तलवों और हथेली पर मेंहदी का लेप समय-समय पर करने से आराम मिलता है।

शहद—उच्च रक्तचाप होने पर शहद शरीर पर शामक प्रभाव डालकर रक्त वाहिकाओं की उत्तेजना को घटाकर, उनको सिकोड़कर उच्च रक्तचाप को घटा देता है।

नीम—ब्लडप्रेशर में प्रातः 25 ग्राम नीम की पत्ती का रस लेना लाभदायक है।

त्रिफला—त्रिफला चूर्ण दो चम्मच मिश्री आधा छटाँक मिट्टी के बर्तन में रात को भिगो दें। प्रातः छानकर पीने से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।

रुद्राक्ष—पंचमुखी रुद्राक्ष पहनने से लाभ होता है।

अल्परक्तचाप (Hypotension) मे छाछ और हींग का सेवन लाभदायक है। इसमें नमक अधिक लेना चाहिए।

इन्फ्लुएञ्जा (Influenza)

इन्फ्लुएञ्जा को संक्षेप में फ्लू कहते हैं। इसमें अचानक शरीर की मांसपेशियों में दर्द के साथ बुखार आता है। अधिकतर यह शीत ऋतु या बसन्त

में होता है। यह संक्रमण से फैलता है। हमेशा इसके लक्षणों में कुछ न कुछ परिवर्तन होता रहता है। पहले अचानक सर्दी लगती है और फिर बुखार 102-103 डिग्री तक हो जाता है। बुखार के साथ प्रधान पहचान के लक्षण छींकें बदन में दर्द, सिर-दर्द, सूखी खाँसी, अरुचि और कमजोरी होती है। दो दिन बुखार रहकर फिर उतरने लगता है। एक व्यक्ति को होने पर यह दूसरों को प्रभावित करता हुआ फैलता जाता है।

बचाव—भीड़ में नहीं जाना चाहिए। काम करते समय थकान नहीं होनी चाहिए। नित्य गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करते रहना चाहिए। शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करें तथा नित्य प्रातः सरसों का तेल सूँघें।

चिकित्सा—नींबू—शरीर के विभिन्न अंग और हड्डियाँ टूटने, दर्द करने, नजला जुकाम और फ्लू होने पर गर्म पानी में नींबू का रस पीते रहने से इन रोगों से बचा जा सकता है। ये रोग होने पर इसे बार-बार पीना चाहिए।

नारंगी—संसार के कुछ भागों में विश्वास है कि जब इन्फ्लूएन्जा हो रहा हो या महामारी के रूप में फैल रहा हो तो नारंगी खाने से बचा जा सकता है, फ्लू होने पर भी यह लाभदायक है।

अजवाइन—(1) 3 ग्राम अजवाइन और 3 ग्राम दालचीनी, दोनों को उबाल कर इनका पानी पिलायें।-(2) बारह ग्राम अजवाइन दो कप पानी में उबालें, आधा रहने पर ठण्डा करके छान कर पीयें। इसी प्रकार नित्य चार बार पीने से फ्लू शीघ्र ठीक हो जाता है।

अदरक—3 ग्राम अदरक या सोंठ, 7 तुलसी के पत्ते, 7 काली मिर्च, जरासी दालचीनी, सब को 250 ग्राम पानी में उबाल कर शक्कर मिलाकर गर्म-गर्म पीने से इन्फ्लूएन्जा, जुकाम, खाँसी और सिर-दर्द दूर हो जाता है। रोग फैलने के समय इसके द्वारा अच्छा बचाव होता है।

दालचीनी—इन्फ्लूएन्जा होने पर दालचीनी पाँच ग्राम, दो लौंग, चौथाई चम्मच सोंठ को पीसकर एक किलो पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर छान कर इस पानी के तीन हिस्से करके दिन में तीन बार पिलायें।

शहद—2 चम्मच शहद, 200 ग्राम गर्म दूध, आधा चम्मच मीठा सोडा मिलाकर सुबह और इसी मात्रा में शाम को पिलायें। इससे बहुत पसीना आयेगा पसीने मे हवा न लगने दें। इससे जुकाम, फ्लू ठीक हो जायेगा। फ्लू होने पर शहद के सेवन से खाँसी के कीटाणु नष्ट होते हैं, बुखार और सिर दर्द कम होता है।

तुलसी—12 ग्राम तुलसी के पत्तों को 250 ग्राम पानी में औटा (Boil) लें। जब चौथाई पानी रह जाये तो छानकर सैंधा नमक मिलाकर गर्म-गर्म पिला दें।

बुखार जब तक रहे, अन्न की कोई चीज खाने में न दें। चाय, दूध मौसमी का रस, मुनक्का दें।

नाखूनों से रोगों की पहचान

नाखून आपके स्वास्थ्य व सौन्दर्य का श्रेष्ठ दर्पण है। नाखूनों का स्वयं का कोई रंग नहीं होता। वे पारदर्शी होते हैं। स्वस्थ दशा में नखों का जो मोतियों की तरह गुलाबी रंग दिखाई देता है वह नाखून के नीचे के स्वस्थ रक्त के कारण चमकता है। यदि आप किसी नख को जोर से दबाकर देखें तो यह रक्त के इधर-उधर सिमट जाने के कारण दूधिया रंग का दिखाई पड़ने लगता है।

जिन व्यक्तियों मे रक्त की कमी होती है या जो तनावग्रस्त रहते हैं या रुग्ण रहते हैं उनके नाखून गुलाबी न होकर पीले या सफेद नजर आते हैं। चिकने, सफेद धब्बों व धारियों से रहित नाखून आपकी स्वस्थता व सौन्दर्य की सही पहचान है।

हृदय-रोग—अँगुलियों के अन्तिम सिरे के ऊपर नख मुड़े हुए होना हृदय या फेफड़े के रोग का प्रतीक है।

स्नायविक दुर्बलता—नाखून टेढ़े या तवाकार हों तो रक्तहीनता से पीड़ित होने के कारण ऐसा होता है। नाखूनों में आड़े उभार पैदा होना नख वृद्धि में रुकावट से होता है। इसका कारण दुर्बलता एवं मुख्यतः अत्यधिक ...

दुर्बलता से पीड़ित होना है। कभी-कभी बिना नाखूनों की अँगुलियों वाले बच्चे भी पैदा होते हैं। इस लक्षण वाले शिशु में बहुधा पैदायशी गंजापन पाया जाता है।

नाखून टूटना—यदि नाखून टूटे, फटे, त्वचा से अलग हो गये हों तो सरसों के गुनगुने तेल में अँगुलियाँ दस मिनट तक डुबायें। बाद में धीरे-धीरे मसें जिससे उनमें रक्त प्रवाह हो। यदि आपके नाखून आसानी से टूट जाते हैं तो कैल्शियम से युक्त भोजन व दूध प्रचुर मात्रा में लें। नाखूनों की सभी तरह की शिकायतों में दूध उपयोगी रहता है।

कैल्शियम की कमी—नाखूनों में खुरदरापन है, समतलता नहीं है, छोटे बच्चे नाखून चबाते हैं। ये सब कैल्शियम की कमी से होते हैं। कैल्शियम की कमी से नाखून छोटा रह जाता है व चमक जाती रहती है या नाखून बढ़ता है तो बहुत पतला व मुलायम रहता है। —न्याय, 16-12-1979

नींबू—(1) यदि आपके नाखून न बढ़ते हों तो गर्म पानी में नींबू निचोड़ कर उसमें पाँच मिनट अँगुलियाँ रखें, फिर तुरन्त ही हाथ ठंडे पानी में रखें। इससे नाखून बढ़ने लगेंगे। (2) नाखूनों पर नींबू का रस लगाने से बहुत मजबूत और सुन्दर रहते हैं। अँगुलियों को धोकर उनके अग्रभाग नींबू में रगड़ कर सुखा लें।

बिस्तर में पेशाब करना (Enuresis)

आँवला—एक ग्राम पिसा हुआ आँवला, एक ग्राम पिसा हुआ काला जीरा और दो ग्राम पिसी हुई मिसरी मिलाकर फंकी लें। ऊपर से ठण्डा पानी पीयें। बिस्तर में पेशाब करने का रोग दूर हो जायेगा।

जामुन—जामुन की गुठली को पीसकर एक चाय की चम्मच की फंकी पानी से लेने पर बिस्तर में पेशाब करने का रोग दूर हो जाता है।

छुहारा— बच्चा बिस्तर में पेशाब करता हो तो नित्य रात को कुछ दिन छुहारे खिलायें। बूढ़े आदमी बार-बार पेशाब जाते हों तो नित्य छुहारे खिलायें। दिन में दो बार छुहारे खिलायें, रात को छुहारा खाकर दूध पीयें।

तिल—50 ग्राम काले तिल, 25 ग्राम अजवाइन, 100 ग्राम गुड़ में मिला लें। इसे 8 ग्राम सुबह, शाम दो बार नित्य खाते रहने से बार-बार पेशाब जाना एवं बच्चों का बिस्तर पर पेशाब करना बन्द हो जायेगा।

अखरोट—जो बच्चे बिस्तर मे पेशाब करते हैं, उन्हें दो अखरोट और 20 किशमिश नित्य दो सप्ताह खिलायें। इससे बच्चे बिस्तर मे पेशाब करना छोड़ देते हैं।

शहद—सोते समय शहद का सेवन कराते रहने से बच्चों को नींद में मूत्र निकल जाने का रोग दूर हो जाता है।

गर्भस्राव (Abortion)

तीन माह से पूर्व यदि गर्भ गिरता है तो गर्भस्राव कहलाता है। जब गर्भस्राव होता है तो रक्तस्राव होने लगता है। केवल रक्तस्राव ही होता है, तो यह Threatened Abortion कहलाता है। यदि रक्तस्राव के साथ दर्द रहे तो गर्भस्राव होने की अत्यधिक सम्भावनायें होती हैं।

कारण—नई बीमारियाँ, जैसे निमोनियाँ, संक्रामक-ज्वर; पुरानी बीमारियाँ, जैसे सिफलिस, टी० बी०। गर्भाशय सम्बन्धी खराबी, पेट में आघात लगना, भय, मानसिक आघात, बच्चे का ठीक ढंग से विकास, निर्माण न होना, गर्भस्राव होने की प्रवृत्ति, विटामिन 'ई' की कमी, अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की खराबी आदि अनेक कारणों से गर्भस्राव होता है। यदि किसी स्त्री को लगातार दो बार गर्भपात हो चुका है तो अगला गर्भ भी गिरने की सम्भावना हो सकती है। तीन बार गर्भ गिरने पर तो चौथी बार गर्भस्राव होने की अत्यधिक सभावना होती है। क्षयग्रस्त स्त्रियाँ जो नाजुक, कोमल प्रकृति की होती हैं, प्रायः गर्भस्राव करती हैं। विटामिन 'ई' की कमी से गर्भ अर्थात् Foetus तथा Placenta घुलकर नष्ट हो जाते हैं।

गर्भस्राव रोकने के सहायक उपाय—जिस स्त्री को गर्भस्राव होता हो उसे भारी बोझा नहीं उठाना चाहिए। आराम करना चाहिए। रक्तस्राव, पेट-दर्द होने पर तो पूर्ण आराम करना चाहिए। रक्तस्राव की स्थिति में चारपाई के पाँव की ओर के पायों के नीचे ईंट लगाकर ऊँची कर देनी चाहिए। जो कारण

समक्ष में आयें उन्हें दूर करना चाहिए। पति-सहवास नहीं करना चाहिए। माँ को स्वस्थ रहना चाहिए। स्वस्थ माँ ही स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है।

चिकित्सा—जिन्हें बार-बार गर्भस्राव हो उन्हें गर्भ-धारण के प्रथम माह से ही चिकित्सा आरम्भ कर देनी चाहिए। जिन्हें गर्भस्राव की प्रवृत्ति हो उन्हें बिना गर्भ के ही सतर्कता, गर्भस्राव रोकने वाली वस्तुयें सेवन करते रहना चाहिए।

विटामिन 'ई'—यह गेहूँ और अन्य बीजों के फूटते अंकुरों में मिलता है; कोमल पत्तों एवं दूध में मिलता है। गर्भधारण एवं स्वस्थ गर्भस्थ के लिए यह आवश्यक है। विटामिन 'ई' की कमी से पुरुष में शुक्रों (Sperms) को उत्पन्न करने वाली थैली नष्ट हो जाती है, जिससे शुक्र-कणों में क्षीणता आ जाती है और पुरुष में बच्चा पैदा करने की शक्ति नष्ट हो जाती है। जिन पुरुषों के वीर्य में शुक्र नहीं होते उन्हें विटामिन 'ई' निरन्तर लेना चाहिए। निम्न वस्तुओं में विटामिन 'ई' बहुत मिलता है :—

गेहूँ—गेहूँ को बारह घंटे पानी में भिगोयें, फिर गीले मोटे कपड़े में बांध कर चौबीस घंटे रखें। इसमें अंकुर निकल आयेंगे। इन अंकुरित गेहुँओं को कच्चे ही खायें। स्वाद के लिए किशमिश या गुड़ मिलाकर खा सकते हैं। इन अंकुरित गेहुँओं में भरपूर विटामिन 'ई' मिलता है। विस्तृत ज्ञान के लिए भोजन के द्वारा चिकित्सा पुस्तक में गेहूँ के गुण पढ़ें।

पिस्ता—पिस्ते में भी विटामिन 'ई' मिलता है। विटामिन 'ई' गर्भस्राव रोकता है।

अनार—100 ग्राम अनार के ताजा पत्ते पीसकर, पानी में छानकर पिलाने और पत्तों का रस पेड़ू पर लेप करने से गर्भस्राव रुक जाता है।

सिंघाड़ा—गर्भाशय की निर्बलता से गर्भ नहीं ठहरता, गर्भस्राव हो जाता है। इसमें कुछ सप्ताह ताजे सिंघाड़े खाने से लाभ होता है।

चना—यदि गर्भपात का भय हो तो काले चनों का काढ़ा पिलायें।

फिटकरी—पिसी हुई फिटकरी चौथाई चम्मच एक कप कच्चे दूध में डालकर लस्सी बनाकर पिलाने से गर्भपात रुक जाता है। गर्भपात के समय जब दर्द, रक्तस्राव हो रहा हो तो हर दो दो घण्टे से एक खुराक दें।

सौंफ—यदि बार-बार गर्भपात होता हो तो (1) गर्भधारण करने के बाद 62 ग्राम सौंफ, 31 ग्राम गुलाब का गुलकन्द पीसकर पानी मिलाकर एक बार नित्य पिलाने से गर्भपात नहीं होता। (2) पूरे गर्भकाल में सौंफ का अर्क पीते रहने से गर्भ स्थिर रहता है।

जौ—12 ग्राम जौ का छाना हुआ आटा, 12 ग्राम काले तिल और 12 ग्राम शक्कर महीन पीसकर शहद में मिलाकर चाटने से गर्भपात नहीं होता।

प्रदर (Leucorrhoea)

यह नारियों के गुप्तांग से बहने वाला पानी जैसा स्राव है। प्रदर स्वयं में कोई रोग नहीं है बल्कि अनेक रोगों के परिणामस्वरूप होता है।

दूर करने के उपाय—उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखना, पूर्ण सफाई, हल्का व्यायाम, कब्ज़ दूर करना, चाय, मैदा, तली हुई चीजों का त्याग, फल-सब्जियाँ खाना। काम, क्रोध, शोक, चिन्ता आदि भावनात्मक उद्वेगों से बचना चाहिए।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

आँवला—(1) तीन ग्राम पिसा हुआ आँवला (चूर्ण) 6 ग्राम शहद में मिलाकर नित्य एक बार 30 दिन लेने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है। परहेज खटाई का रखें। (2) बीस ग्राम आँवले का रस शहद में मिलाकर एक माह लगातार पीने से श्वेत-प्रदर में लाभ होता है।

केला—(1) केला खाकर ऊपर से दूध में शहद मिलाकर पीने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है। (2) एक केला आठ ग्राम घी के साथ सुबह शाम दो बार दस दिन तक खायें। केले की दूध में खीर बनाकर खाने से भी लाभ होता है।

फालसा—श्वेत-प्रदर में फालसा लाभदायक है।

टमाटर—टमाटर का सेवन श्वेत प्रदर में लाभदायक है।

सिंघाड़ा—सिंघाड़े के आटे का हलुवा खाने से श्वेत प्रदर एवं रोटी खाने से रक्त प्रदर ठीक हो जाता है।

चना—सिके हुए चने पीसकर उनमे खाँड़ (Sugar) मिलाकर खायें। ऊपर से दूध मे देशी घी मिलाकर पीयें। इससे श्वेत प्रदर गिरना बन्द हो जाता है।

मसूर की दाल—मसूर के आटे का चूरमा, मलीदा बनाकर खाने से प्रदर में लाभदायक है।

फिटकरी—श्वेत प्रदर व रक्त प्रदर, दोनों में चौथाई चम्मच पिसी हुई फिटकरी पानी से नित्य तीन बार फंकी लेने से ठीक हो जाते हैं। फिटकरी पानी मे मिलाकर मूत्रांग को गहराई तक सुबह शाम धोयें, पिचकारी दें।

जीरा—श्वेत प्रदर होने पर जीरा भूनकर चीनी के साथ दें।

सौंठ—10 ग्राम सौंठ पाव भर पानी मे डालकर उबालें। चौथाई पानी रहने पर छानकर पीयें। इस प्रकार तीन सप्ताह पीयें।

तुलसी—(1) तुलसी के पत्तों का रस और शहद समान मात्रा मे मिलाकर प्रातः और शाम को चाटने से लाभ होता है। (2) तुलसी के रस में जीरा मिलाकर गाय के दूध के साथ सेवन करें। तुलसी के पत्तों के रस में मिश्री मिलाकर सेवन करने से रक्त प्रदर ठीक हो जाता है।

हिस्टीरिया (Hysteria)

लक्षण—हिस्टीरिया को पहचानने के निश्चित लक्षण नहीं होते। हिस्टीरिया का प्रमुख लक्षण मूर्च्छा या बेहोशी का दौरा है। दौरा 24 से 48 घटे तक रहता देखा गया है। किसी-किसी को बार-बार, जल्दी-जल्दी दौरा आता है। दौरे के समय रोगी को कुछ ज्ञान रहता है। इसमें रोगी के मन और मस्तिष्क के लक्षणों पर अधिक ध्यान देना चाहिए। यह रोग अधिकतर स्त्रियों को होता है।

कारण—यह ऐसी नवयुवतियों को होता है जिन्हें मन में विश्वास होता है कि उनकी देखभाल एवं सहानुभूति रखने वाले हैं। यदि यह सहानुभूति का भाव निकल जाये तो यह रोग तत्काल चला जाये। प्रधान कारण पति-पत्नी में द्वेष, काम की अतृप्ति, चिन्ता, भय, शोक, पारिवारिक कष्ट, आकस्मिक

मानसिक आघात, गर्भ, मासिक धर्म सम्बन्धी कारण, अपच आदि से हिस्टीरिया होता है।

चिकित्सा—कारणों को दूर करें। रोगी की बेहोशी से तनिक भी चिन्तित न हों। खुली हवा में घूमना, भोजन मे फलों का सेवन अधिक, सद्साहित्य पढ़ना, दूध में चीनी के स्थान पर शहद मिलाकर पीना अधिक उपयोगी है।

नींबू—गर्म पानी मे नींबू, नमक, जीरा हींग भुना हुआ और पोदीना मिलाकर पीयें। यह प्रयोग कम से कम एक माह करें।

प्याज—स्त्रियों के हिस्टीरिया या बेहोश होने पर प्याज का रस सुंघाने से होश में आ जाती हैं। मूर्च्छा भी इससे ठीक हो जाती है।

लहसुन—लहसुन का रस नाक में टपकाने से होश आ जाता है।

हींग—इसमे हींग सुंघाने से होश आ जाता है।

लाल मिर्च—होम्योपैथी मे लाल मिर्च से बनी ओषधि केप्सिकम एनम (Capsicum Annum) है। इसके मदर टिंचर की कुछ बूंदें, हिस्टीरिया की बेहोशी में नाक में डालने से होश आ जाता है।

दूध-वृद्धि

शिशुओं का सर्वोत्तम भोजन माँ का दूध है। बच्चे को दूध प्रसन्न मुद्रा मे पिलाना चाहिए। क्रोध में दूध पिलाने से पेट मे दर्द, ऐंठन होने लगती है। शिशु-जन्म के प्रथम तीन दिन माँ का दूध बच्चे को नहीं पिलाना चाहिए। यदि माँ के दूध कम हो, बच्चे का पेट न भरे तो निम्न वस्तुओं के सेवन से दूध बढ़ जाता है :—

अंगूर—अंगूर खाने से दूध में वृद्धि होती है, कम दूध वाली स्त्री को ये खाने चाहिए।

पपीता—कच्चे पपीते की सब्जी खिलाने से स्तनो मे दूध की वृद्धि होती है। पका हुआ पपीता खाने से भी दूध बढ़ता है।

गाजर—दूध पिलाने वाली माताओं को गाजर का रस पिलाने से दूध बढ़ता है

प्याज—भोजन के साथ कच्चे प्याज का सेवन अधिक मात्रा में करने से माताओं के दूध बढ़ता है।

मटर—मटर स्त्रियों का दूध बढ़ाता है।

उड़द—उड़द की दाल में घी मिलाकर खाने से स्तनों में दूध अधिक आता है।

चना—62 ग्राम काबुली चने रात को दूध में भिगो दें। सवेरे दूध को छानकर अलग कर लें। इन चनों को चबा-चबाकर खायें, ऊपर से इसी दूध को गर्म करके पी लें। स्तनों में दूध बढ़ जायेगा।

एरण्ड का तेल—एक दो माह तक सुबह, शाम एरण्ड का तेल मलते रहने से स्तनों में अधिक दूध पैदा हो जाता है।

जीरा—स्तन में दूध की कमी होने पर जीरा भूनकर चीनी के साथ दें, दूध बढ़ेगा।

होंठ फटना

घी—घी में जरा-सा नमक मिलाकर होंठों व नाभि पर लगाने से होंठ फटना बन्द हो जाते हैं।

बादाम—5 बादाम नित्य खाने से होंठ नहीं फटते।

ग्लिसरीन—होंठों पर ग्लिसरीन लगाने से लाभ होता है।

हड्डी टूटना

टमाटर—हड्डियों की कमजोरी दूर करने के लिए टमाटर का सेवन उपयोगी है। टमाटर में अन्य फल सब्जियों की अपेक्षा चूना अधिक पाया जाता है। चूना हड्डियों को मजबूत बनाता है।

लहसुन—हड्डी टूट गयी हो, स्थान से हट गयी हो, हड्डी का कोई भी रोग हो, लहसुन के सेवन से लाभ होता है।

गेहूँ—12 ग्राम गेहूँ की राख इतने ही शहद में मिलाकर चाटने से टूटी हुई हड्डियाँ जुड़ जाती हैं।

हल्दी—हड्डी टूटने पर हल्दी के नियमित सेवन से लाभ होता है।

शहद—हड्डी टूट जाने पर नित्य शहद का सेवन करते रहने से हड्डी जुड़ने में सहायता मिलती है।

हड़फूटन

कतीरा—यह एक प्रकार का गोंद होता है जो पंसारी के मिलता है। इसे कूटकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। यह पानी में फूलकर बहुत बढ़ता है [illegible] बड़े बर्तन में भिगोना चाहिए। यह दो चम्मच एक गिलास पानी में [illegible] भिगो दें। प्रात: फूल जायेगा। इसमें शक्कर मिलाकर प्रातः खायें। [illegible] से हड़फूटन ठीक हो जाती है।

आमवात (Rheumatism)

आमवात के अन्य नाम वात, गठिया वात, [illegible] हैं। इस रोग में जोड़ों में दर्द व सूजन होती है। तरुणावस्था में दर्द [illegible] रहता है और पुराना होने पर नहीं रहता। रोगी चलने-फिरने में [illegible] हो जाता है। पैरों में ज्यादा दर्द रहता है। दुर्गन्धयुक्त [illegible] रहता है। आमवात अनेक प्रकार का होता है। [illegible] गर्दन, कमर, हाथ-पैर अकड़ना, [illegible] है। जब जोड़ विकृत टेढ़े-मेढ़े [illegible] toid Arthritis) कहलाता है। [illegible] अकड़न होती है।

चिकित्सा—आमवात में सेक, मालिश, पसीना लेना, भाप-स्नान लाभदायक है। आमवात के साथ निमोनिया भी हो जाता है। निमोनिया हो जाय तो पहले निमोनिया की चिकित्सा करें। रक्तशोधक भोजन चिकित्सा करें। सुजाक कारण रूप में मिले तो इसको आधार मानते हुए चिकित्सा करें। चावल आदि वायु बढ़ाने वाली चीजें न खायें।

टमाटर—गठियावाय (Gout) के 'रोगी' के लिए टमाटर लाभदायक है।

गाजर—गाजर का रस सन्धिवात, गठिया को ठीक करता है। गाजर, ककड़ी, चुकन्दर (Beet) तीनों का रस समान मात्रा में मिलाकर पीने से शीघ्र लाभ होता है। यदि तीनों सब्जियाँ उपलब्ध न हो तो जो मिलें उन्हीं का मिश्रित रस पीना चाहिए।

आलू—पजामे या पतलून के दोनों जेबों में लगातार एक छोटा-सा आलू रखें तो यह आमवात से रक्षा करता है। आलू खिलाने से भी बहुत लाभ होता है। कच्चा आलू पीसकर वातरक्त (Gout) में अंगूठे पर लगाने से दर्द कम होता है। दर्द वाले स्थान पर भी लेप करें।

प्याज—स्नायविक व वातरोग में प्याज लाभदायक है। होम्योपैथिक डॉ० यूनान रोगियों को प्याज पकाकर खाने की अनुमति देते थे, देखें 'यूनान्स थेराप्यूटिक हिन्टस' ले० डॉ० के० डी० गोस्वामी।

लहसुन—लहसुन के तेल की मालिश प्रतिदिन करनी चाहिए। लहसुन की एक बड़ी गाँठ को साफ करके, दो-दो टुकड़े करके दूध में उबाल लेना चाहिए। इस प्रकार तैयार की गई लहसुन की खीर 6 सप्ताह पीने से गठिया दूर हो जाता है। यह दूध रात को पीना चाहिए। दूध की खीर, लहसुन को दूध में पीसकर, उबाल कर भी ले सकते हैं। मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। खटाई, मिठाई का परहेज रखना चाहिए। लहसुन को पीसकर तिल के तेल में मिलाकर खाने से वात रोग में शीघ्र लाभ होता है। यह परीक्षित है। —वैद्यराज पं० रामनारायण शर्मा

मेथी—(1) वायु एवं वात रोगों में मेथी का शाक लाभ करता है। मेथी घी में भूनकर, पीसकर छोटे-छोटे लड्डू बनाकर दस दिन सुबह, शाम

खाने से वात-पीड़ा में लाभ होता है। गुड़ में मेथी का पाक बनाकर खिलाने से गठिया मिटती है। (2) चाय की चार चम्मच दानेदार मेथी रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः पानी छानकर हल्का गर्म करके पीने से लाभ होता है। भीगी मेथी को अंकुरित करके खायें।

अदरक—वात, कमर, जाँघें, गृध्रसी दर्दों में अदरक के रस में घी मिला कर पीना चाहिए।

दस ग्राम सौंठ, सौ ग्राम पानी में उबालकर ठण्डा होने पर शक्कर या शहद मिलाकर पिलायें। यह अनुभूत है।

शहद—संधिवात ग्रस्त लोगों को लम्बे समय तक शहद बहुतायत में खाना चाहिए। इससे बहुत लाभ मिलता है। जोड़ों का दर्द कम होता है।

तुलसी—तुलसी के पत्तों को उबलते हुए इसकी भाप वात ग्रस्त अंगों पर दें तथा इसके गर्म पानी से धोयें। तुलसी के पत्ते, काली मिर्च, गाय का घी, तीनों मिलाकर सेवन करें। इससे वातव्याधि में लाभ होता है।

कमर का दर्द

छुहारा—कमर के दर्द में छुहारा लाभदायक है।

आलू—कच्चे आलू की पुल्टिस कमर में लगायें।

गेहूं—१२ ग्राम गेहूं की राख इतने ही शहद में मिला कर चाटने से कमर और जोड़ों के दर्द में आराम होता है। गेहूं की रोटी एक ओर सेक लें तथा एक ओर कच्ची रखें। कच्ची की ओर तिल का तेल लगा कर दर्द वाले अंग पर बांध दें। इससे दर्द दूर हो जायेगा।

एरण्ड का तेल—कमर दर्द होने पर एरण्ड के बीज की १ मींगी दूध में पीस कर पिलाने से लाभ होता है।

जायफल—जायफल पानी में घिस कर तिल के तेल में मिला कर गर्म करें। अच्छी तरह गर्म होने पर ठण्डा करके कमर दर्द पर मालिश करने से लाभ होता है।

अदरक—अदरक के रस में घी मिलाकर पीना चाहिए। कमर दर्द में आराम मिलेगा।

दांतों के रोग

दांतों के स्वस्थ रहने पर सारे शरीर का स्वास्थ्य निर्भर करता है। दांतों के खराब होने का सम्बन्ध पेट से है। दांतों के रोग से पीड़ित व्यक्ति कब्जी, अपच, भूख की कमी से पीड़ित रहते हैं। अतः दांतों के रोगों की चिकित्सा करते समय पेट को ठीक करने का प्रयत्न करते रहना चाहिए। चीनी, मीठी चीजें खाना दांतों के लिए हानिकारक हैं। मिठास दांतों में लगा रह कर दांतों को बसा (Decay) देता है। अतः जब कभी भी कुछ भी खायें दांतों को अंगुली से रगड़ कर साफ करें, कुल्ले करें। यह सावधानी जीवन भर दांतों को स्वस्थ रखेगी।

दांतों की सफाई

यहां घरेलु दंत-मंजन के प्रयोग बताए जा रहे हैं जो दांतों की सफाई के साथ-साथ दांतों को स्वस्थ रखने और सामान्य रोगों को मंजन से ही ठीक कर सकते हैं।

नीम्बू—नीम्बू के छिलकों को सुखा कर पीस लें और मंजन के रूप में काम मे लें। इससे दांत साफ होंगे और सांस की बदबू दूर होगी। नमक, सरसों का तेल और नीम्बू का रस मिलाकर नित्य मंजन करने से दांत मजबूत होते हैं और प्रायः सभी रोग मिट जाते हैं। निचोड़े हुए नीम्बू के छोटे-२ टुकड़े करके दांत साफ करने से दांत चमकने लगते हैं।

नीम— नीम की टहनी, पत्तियों सहित छाया में सुखा कर जलाकर राख बना लें। इसे पीस कर मंजन बना लें। स्वाद व सुगन्ध के लिए लौंग, पीपरमेंट, नमक मिला लें। इससे पायरिया ठीक होता है। दांत मजबूत होते हैं। नीम की टहनी से दातुन करना भी लाभदायक है। —श्री भोजराज बापना

हर्र—हर्र के चूर्ण से मंजन करने से दांत साफ होते हैं।

बादाम—(१) बादाम का छिलका जला कर ढक दें। दूसरे दिन पीसें और राख का पांचवा भाग फिटकरी मिला कर पुनः पीस लें। इससे मंजन करने से दांत साफ होंगे एवं प्रायः सभी रोग दूर रहेंगे।

(२) दांतों की मजबूती के लिए बादाम के छिलके जला कर, बुझाकर, पीस कर सेंधा नमक मिला कर मंजन करें। सेंधा नमक और फिटकरी दोनों बादाम की पीसी हुई राख में मिला सकते हैं।

दांतों की मजबूती

दांतों की सफाई के पश्चात आवश्यक है जीवन भर दांत मजबूत रहें। कभी हिलें नहीं और उनमें छेद न हो, गलना आरम्भ नहीं हों। तेज गर्म और ठंडी चीजें जैसे आईसक्रीम चीजें खाने, केवल नर्म चीजें खाने से दांतों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं। अतः खान-पान में सावधानी रखनी चाहिए।

यदि दांत हिलते हों, दर्द करते हों, तो जब तक विवशता न हो जाये, दांत को उखड़वाना नहीं चाहिए। यदि दांत में छेद हो गया है तो उसे भरवा लेना चाहिए। चने चबा-चबा कर खाने से दांतों का व्यायाम होता है जो मजबूत रखने में सहायक है। नीचे दांतों को मजबूत रखने के प्रयोग बताये जा रहे हैं।

आम—आम के ताजा पत्ते खूब चबायें और थूकते जायें। थोड़े दिन के निरन्तर प्रयोग से हिलते दांत मजबूत हो जायेंगे। मसूड़ों से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

तिल—१२ ग्राम काले तिल सुबह दांतुन के बाद बिना कुछ खाये-पिये धीरे-धीरे खूब चबा कर खायें। इसमें गुड़, चीनी कुछ भी न मिलायें। ऊपर से एक गिलास ठण्डा पानी पीयें, चाहें तो रात को भी इस तरह तिल खा सकते हैं। इस प्रयोग से दांत मजबूत होंगे।

हल्दी—हल्दी, नमक और सरसों का तेल मिलाकर नित्य मंजन करने से दांत मजबूत होते हैं।

मिट्टी—दांत हिलते हों, लगता हो कि टूटने वाला है तो चिकनी मिट्टी (चाहे काली हो या लाल) भिगोकर नित्य प्रातः व शाम को मसूड़ों पर लगायें। दांत मजबूत हो जायेंगे।

बिना कष्ट बच्चों के दांत निकलना

छाछ—छोटे बच्चों को नित्य छाछ पिलाने से दांत निकलने में कष्ट नहीं होता और दांत का रोग भी नहीं होता।

शहद—दांत निकलने वाले बच्चों के मसूड़ों पर शहद रगड़ने से दांत बिना कष्ट के निकलते हैं।

तुलसी—तुलसी के पत्तों का रस शहद में मिलाकर मसूड़ों पर लगाने से और थोड़ा सा चाटने से दांत बिना कष्ट से निकल आते हैं। तुलसी के पत्तों का चूर्ण अनार के शर्बत के साथ देने से भी बच्चों के दांत सरलता से निकल आते हैं।

सौंफ—बच्चे के दांत निकलते समय यदि बच्चा रोता हो तो दो चम्मच मोटी सौंफ एक कप पानी में उबाल कर छान लें। इसकी एक-एक चम्मच चार बार पिलायें। इससे दांत भी सरलता से निकल आयेंगे।

दांतों में पानी लगना

मांजूफल—मांजूफल पंसारी के पास मिलता है। इसे बारीक पीस लें। नित्य इसका मंजन करने से दांतों में पानी लगना बन्द हो जाता है। दांत मजबूत होते हैं, रक्त निकलना बन्द होता है। सामान्य दन्त रोग मिटते हैं।

दांतों से रक्तस्राव

टमाटर—दांतों से रक्त निकलता हो तो टमाटर का रस दिन में ३-४ बार पीने से लाभ होता है।

दांत खट्टे होना

बादाम—दांत खट्टे हो जायें तो ५ बादाम खायें। इससे दांतों का खट्टापन दूर हो जायेगा।

नमक—खटाई खाने से दांत खाम गये हों तो पिसा हुआ नमक दांतों पर मलें।

दांत दर्द (TOOTHACHE)

प्याज—दांत में दर्द या मसूढ़ों में पीड़ा होने पर प्याज का टुकड़ा उस जगह रख देने से दर्द दूर हो जाता है।

लौकी—लौकी या घीया ७५ ग्राम, लहसुन २० ग्राम दोनों को पीस कर एक किलो पानी में उबालें। आधा पानी रह जाने पर छान कर कुल्ले करने से दांत-दर्द ठीक हो जाता है।

सरसों का तेल—एक दो बार सरसों का तेल एक नथूने से सूंघने पर दांत का दर्द कुछ समय के लिए बन्द हो जाता है। सरसों का तेल, नीम्बू का रस सेंधा नमक मिलाकर मंजन करने से दांत साफ होते हैं, दर्द और हिलना बंद

होता है। सरसों के तेल में नमक बहुत बारीक कपड़े में छान कर मिलाकर मंजन करने से भी दांत दर्द, मसूड़े फूलना ठीक हो जाता है।

हींग—दांतों में कीड़े लगे हों, दांत में दर्द हो तो दर्द वाले दांतों के नीचे हींग रखकर दांतों से दबा लें, दर्द बन्द हो जायेगा। होम्योपैथी में हींग से बनी औषधि ऐसाफिटिडा (Asafoetida) है। इसके मूलर्क (Mother Tincture) को दांत में कीड़ा लगने पर लगायें। दर्द ठीक हो जायेगा। हींग के गर्म पानी में रूई का फूआ भर कर दांतों में दबाने से दर्द कम होता है।

नमक—दांत दर्द होने पर गर्म पानी में नमक डालकर कुल्ले करने से लाभ होता है। दांतों मसूड़ों में दर्द हो तो बारीक पिसा हुआ सेंधा नमक मलने से लाभ होगा। दांत हिलता हो तो तिल के तेल में काला नमक पिसा हुआ मिला कर मंजन करें।

आजवाइन—हर प्रकार का दांत का दर्द आजवाइन के प्रयोग से ठीक होता है। आग पर आजवाइन डालकर दुखते हुए दांतों पर धूणी दें। उबलते हुए पानी में नमक और एक चम्मच पिसी हुई आजवाइन डाल कर ढक कर रख दें। पानी जब गुनगुना रहे तो इस पानी को मुंह में लेकर कुछ देर रोकें, फिर कुल्ला थूक दें। इस प्रकार कुल्ला करें। आजवाइन का धुआं और कुल्ला करने के बीच दो घण्टे का अन्तर रखें। इस प्रकार दिन में तीन बार करने से दांत दर्द ठीक हो जाता है।

तुलसी—तुलसी का पानी और काली मिर्च पीस कर गोली बना लें। इसे दुखते दांत के नीचे दबाए रखने से दांत दर्द शान्त होता है।

पानी—पहले दो मिनट गर्म पानी मुंह में रखें, फिर बहुत ठण्डा पानी दो मिनट मुंह में रखें इस प्रकार बार बार करें। गर्म पानी से शुरू करें, ठण्डे से समाप्त करें। दर्द मिटने के बाद भी तीन दिन करें। मसूड़े फूलते हों तो गर्म पानी से कुल्ले करें। गर्म पानी से कुल्ले करने से डाढ़, दांत की पीड़ा ठीक हो जाती है।

फिटकरी—दांत में छेद हो, दर्द हो तो फिटकरी रूई में रख कर छेद में दबा दें और लार टपकायें। दांत दर्द ठीक हो जाएगा।

लौंग—(१) पांच लौंग पीस कर उसमें नींबू का रस निचोड़ कर दांतों पर मलने से दर्द दूर हो जाता है। (२) पांच लौंग एक गिलास पानी में उबाल कर इससे नित्य तीन बार कुल्ले करने से दर्द ठीक हो जाता है। (३) दांत में कीड़ा लगने पर लौंग को रखना या लौंग का तेल लगाना चाहिए।

नीम—नीम की कोंपलों को पानी में उबाल कर कुल्ले करने से दांतों का दर्द जाता रहता है।

कपूर—दांत दर्द हो तो दर्द वाले दांत पर कपूर दबायें। दांत में छेद हो तो कपूर भर दें। दर्द दूर होगा, कीड़े भी मर जायेंगे।

हल्दी—हल्दी को आग पर भूनकर पीस लें। इसे दुखते दांतों पर मलने से दर्द दूर होता है। दांतों के कीड़े मर जाते हैं। केवल हल्दी से मंजन करने से दांत-दर्द ठीक होता है। दर्द वाले दांत के नीचे हल्दी का टुकड़ा दबा लें।

अमरूद—अमरूद के पत्तों को चबाने से दांतों की पीड़ा दूर होती है। अमरूद के पत्तों को उबाल कर कुल्ले करने से दांतों का दर्द, मसूड़ों का दर्द, सूजन दूर होती है।

फिटकरी—दांत में छेद हो, दर्द हो तो फिटकरी रुई में रख कर छेद में दबा लें और लार टपकायें। दांत दर्द ठीक हो जायेगा।

अदरक—दांत दर्द सर्दी से हो तो अदरक पर नमक डाल कर दांतों के नीचे रखें।

कपूर—दांत दर्द हो तो दर्द वाले दांत पर कपूर दबायें। दांत में छेद हो तो कपूर भर दें। दर्द दूर होगा, कीड़े भी मर जायेंगे।

सेंधा नमक—गर्म पानी में मिला कर कुल्ले करने से दांत दर्द में लाभ होता है। नित्य रात को गर्म पानी में नमक डाल कर गरारे करके सोने से दांतों में कोई रोग नहीं होता।

हल्दी—हल्दी का टुकड़ा दर्द वाले दांत में दबाये रखने से दांत का दर्द कम होता है।

अदरक—अदरक के टुकड़े पर नमक लगा कर दर्द वाली दाढ़ों में दबाये रखें। दर्द कम होगा।

मसूड़ों के रोग (DISEASES OF GUMS)

सेब—दांत गलते हों, छेद हों, मसूड़े फूलते हों तो खाना खाने के बाद नित्य सेब खायें। इससे दांत और मसूड़े ठीक हो जायेंगे और खराब नहीं होंगे।

गाजर—५० ग्राम गाजर का रस प्रतिदिन पीने से मसूड़े और दांतों के रोग पैदा नहीं होते।

प्याज—दांत में दर्द या मसूड़ों में पीड़ा होने पर प्याज का टुकड़ा उस जगह रख देने से दर्द दूर हो जाता है।

शलगम—शलगम को कच्ची चबा-चबा कर खाने से मसूड़ों और दांतों के रोग ठीक हो जाते हैं तथा दांत साफ रहते हैं।

मेंहदी—मसूड़ों के ऐसे असाध्य रोग जो दूसरी औषधियों से मिटते हों, मेंहदी के पत्तों में उबले हुए पानी से कुल्ला करने से मिटते है।

जीरा—मसूड़े फूलना, दर्द, टीस आदि होने पर भुना हुआ जीरा और सेंधा नमक समान भाग में पीस कर छान कर मसूड़ों पर रगड़ें और लार टपका दें।

अदरक—मसूड़े फूल जायें तो ३ ग्राम सोंठ दिन में एक बार गर्म पानी से फंकी लें। इससे दांत का दर्द भी ठीक होगा।

अजवाइन—अजवाइन को तवे पर जला कर पीस कर मंजन करने से मसूड़ों के रोग मिटते हैं, दांत साफ होते हैं।

पायोरिया (PYORRHOEA)

नारंगी—पायोरिया में नित्य नारंगी खाने से लाभ होता है। नारंगी के छिलकों को छाया में सुखा कर पीस लें। इससे नित्य मंजन करें।

आम—आम की गुठली की गिरी को महीन पीस लें और इससे नित्य मंजन करें। इससे पायोरिया एवं दांतों के सभी रोग ठीक हो जाते हैं।

दांत किटकिटाना

अजवाइन—पिसी हुई अजवाई चम्मच में जरा सा सैंधा नमक मिलाकर खाने या फंकी लेने से दांत किटकिटाना बन्द हो जाता है।



जीभ कटना

नारियल—पान खाने से जीभ फट गई हो तो सूखे नारियल की गिरी और मिश्री मिलाकर चबाने से लाभ होता है।

लौंग—पान खाने से जीभ कट गई हो तो एक लौंग मुंह में रखने से जीभ ठीक हो जाती है।

जीभ का मैलापन

टमाटर—लाल टमाटर पर सैंधा नमक डाल कर खाने से जीभ का मैलापन दूर होता है।

मुंह की दुर्गन्ध

अनार—मुंह में दुर्गन्ध, मुंह में पानी आता हो तो अनार के छिलके पिसे हुए आधा चम्मच सुबह, शाम पानी से फंकी लें। छिलका उबाल कर कुल्ले करें।

जीरा—मुंह में बदबू आती हो तो जीरे को भुन कर खाने से दूर हो जाती है।

तुलसी—तुलसी का पत्ता सब तरह की दुर्गन्ध का नाश करने वाला है। खाना खाने के बाद तुलसी के पत्ते चबाने से मुंह में दुर्गन्ध नहीं आती।

मुंह में बदबू, कब्ज और दांतों की सफाई की कमी से आती है। अतः इन पाठों में बताई बातों का भी प्रयोग करें।



ोग है।

में लहसुन का रस मिलाकर गरारे करें।

पानी गले में गिरने या जलवायु परिवर्तन से आवाज

हींग गर्म पानी में घोलकर गरारे करने से आवाज

गला बैठने पर पिसी हुई काली मिर्च और घी

पीने से लाभ होता है।

समय १२ काली मिर्च १२ बताशे चबाकर सो

ी न पीयें। सर्दी-जुकाम से बैठा हुआ गला ठीक हो

पानी में एक चम्मच शहद डालकर गरारे करने से

को पीस कर गर्म जल के साथ फांक लेने से गला

पानी में उबाल कर, पानी को छान कर उसमें

लाभ होता है।

में पानी डालकर उबालें। जब भाप उठने लगे तो

पानी में नमक डाल कर गरारे करें। गलेका सेक करें।

और चायकर उबालकर पीने से गला खुल

में बनायें और घी डाल कर खायें। फिर गर्म पानी

इससे ठीक हो जाती है।

डाल कर रात को सोते समय खायें और सो

हो जायेगी।

चबा कर निगल जायें। इससे आवाज ठीक हो

गला बैठना, स्वर-भंग (APHONIA, HOARSENESS)

स्वर-यंत्र में सूजन आने, ज़ोर-ज़ोर से अधिक बोलने, सर्दी, जुकाम, अधिक खाँसी, गले में घाव आदि कारणों से आवाज़ बैठ जाती है। गले में कैंसर, हिस्टीरिया, पक्षाघात हो जाने से भी गला बैठ जाता है। अधिक दिनों तक आवाज़ बैठी रहे तो बहुत सावधानी से चिकित्सा करनी चाहिए। विशेषज्ञों की सलाह ले लेनी चाहिए।

भोजन के द्वारा चिकित्सा के निम्न नुस्खों से गले की आवाज़ साफ़ आने लगती है। यदि रोगी कोई अन्य प्रकार की होम्योपैथिक, एलोपैथिक चिकित्सा भी कर रहा हो तो इन नुस्खों का प्रयोग करने से लाभ शीघ्रता से होगा, हानि किसी प्रकार की नहीं होगी। जुकाम के पाठ में वर्णित प्रयोग भी काम में लें।

नीम्बू—गला बैठ जाए, गले में ललाई या सूजन हो जाये तो ताज़ा पानी या गर्म पानी में नीम्बू निचोड़कर नमक डालकर तीन-चार गरारे करने से लाभ होता है।

अदरक—(१) अदरक में छेद कर उसमें एक रत्ती हींग भरकर कपड़े में लपेट कर सेक लें। फिर पीसकर मटर के दाने के बराबर गोली बना लें। दिन में एक-एक गोली आठ बार तक चूसें। यह स्वर-भंग में लाभकारी है। अदरक का रस शहद में मिलाकर चाटने से बैठी हुई आवाज़ खुल जाती है।

(२) आधा चम्मच अदरक का रस आधा-आधा घण्टे में पीने से सर्दी, खट्टी चीज़ों के खाने से बैठा हुआ गला ठीक हो जाता है। अदरक के रस को गले में कुछ समय रोकना चाहिए। इससे गला साफ़ हो जाता है।

जामुन—जामुन की गुठलियों को पीस कर शहद में मिलाकर गोलियाँ बना लें। दो-दो गोली नित्य चार बार चूसें। इससे बैठा हुआ गला खुल जाता है। आवाज़ का भारीपन ठीक हो जाता है। ज्यादा दिन उपयोग करने से बिगड़ी हुई आवाज़ ठीक हो जाती है। अधिक बोलने, गाने वालों के लिए

विशेष चमत्कारी उपयोग है।

लहसुन—गर्म जल में लहसुन का रस मिलाकर गरारे करें।

हींग—जुकाम का पानी गले में गिरने या जलवायु परिवर्तन से आवाज बैठ जाये तो आधा ग्राम हींग गर्म पानी में घोलकर गरारे करने से आवाज ठीक हो जायेगी।

काली मिर्च (१) गला बैठने पर पिसी हुई काली मिर्च और घी मिलाकर भोजन करते समय पीने से लाभ होता है।

(२) रात को सोते समय १२ काली मिर्च १२ बताशे चबाकर सो जायें। इसके ऊपर पानी न पीयें। सर्दी-जुकाम से बैठा हुआ गला ठीक हो जायेगा।

शहद—एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद डालकर गरारे करने से आवाज खुल जाती है।

मूली—मूली के बीजों को पीस कर गर्म जल के साथ फांक लेने से गला साफ हो जाता है।

शलगम—शलगम को पानी में उबाल कर, पानी को छान कर उसमें शक्कर मिला कर पीने से लाभ होता है।

पानी—एक भगोने में पानी डालकर उबालें। जब भाप उठने लगे तो गले में भाप खींचें। गर्म पानी में नमक डाल कर गरारे करें। गले का सेक करें।

अजवाइन—अजवाइन और शक्कर उबालकर पीने से गला खुल जाता है।

चावल—चावल गुड़ में बनायें और घी डाल कर खायें। फिर गर्म पानी पीयें। गले की आवाज इससे ठीक हो जाती है।

पान—पान में मुलहटी डाल कर रात को सोते समय खायें और सो जायें। प्रातः आवाज साफ हो जायेगी।

जौ—प्रातः २१ जौ चबा कर निगल जायें। इससे आवाज ठीक हो जायेगी।

गला बैठना, स्वर-भंग (APHONIA, HOARSENESS)

स्वर-यंत्र में सूजन आने, जोर-जोर से अधिक बोलने, सर्दी, जुकाम, अधिक खांसी, गले में घाव आदि कारणों से आवाज बैठ जाती है। गले में कैंसर, हिस्टीरिया, पक्षाघात हो जाने से भी गला बैठ जाता है। अधिक दिनों तक आवाज बैठी रहे तो बहुत सावधानी से चिकित्सा करनी चाहिए। विशेषज्ञों की सलाह ले लेनी चाहिए।

भोजन के द्वारा चिकित्सा के निम्न नुस्खों से गले की आवाज साफ आने लगती है। यदि रोगी कोई अन्य प्रकार की होम्योपैथिक, एलोपैथिक चिकित्सा भी कर रहा हो तो इन नुस्खों का प्रयोग करने से लाभ शीघ्रता से होगा, हानि किसी प्रकार की नहीं होगी। जुकाम के पाठ में वर्णित प्रयोग भी काम में लें।

नीम्बू—गला बैठ जाए, गले में ललाई या सूजन हो जाये तो ताजा पानी या गर्म पानी में नीम्बू निचोड़कर नमक डालकर तीन-चार गरारे करने से लाभ होता है।

अदरक—(१) अदरक में छेद कर उसमें एक रत्ती हींग भरकर कपड़े में लपेट कर सेक लें। फिर पीसकर मटर के दाने के बराबर गोली बना लें। दिन में एक-एक गोली आठ बार तक चूसें। यह स्वर-भंग में लाभकारी है। अदरक का रस शहद में मिलाकर चाटने से बैठी हुई आवाज खुल जाती है।

(२) आधा चम्मच अदरक का रस आधा-आधा घण्टे में पीने से सर्दी, खट्टी चीजों के खाने से बैठा हुआ गला ठीक हो जाता है। अदरक के रस को गले में कुछ समय रोकना चाहिए। इससे गला साफ हो जाता है।

जामुन—जामुन की गुठलियों को पीस कर शहद में मिलाकर गोलियाँ बना लें। दो-दो गोली नित्य चार बार चूसें। इससे बैठा हुआ गला खुल जाता है। आवाज का भारीपन ठीक हो जाता है। ज्यादा दिन उपयोग करने से बिगड़ी हुई आवाज ठीक हो जाती है। अधिक बोलने, गाने वालों के लिए

विशेष चमत्कारी उपयोग है।

लहसुन—गर्म जल में लहसुन का रस मिलाकर गरारे करें।

हींग—जुकाम का पानी गले में गिरने या जलवायु परिवर्तन से आवाज बैठ जाये तो आधा ग्राम हींग गर्म पानी में घोलकर गरारे करने से आवाज ठीक हो जायेगी।

काली मिर्च (१) गला बैठने पर पिसी हुई काली मिर्च और घी मिलाकर भोजन करते समय पीने से लाभ होता है।

(२) रात को सोते समय १२ काली मिर्च १९ बताशे चबाकर सो जायें। इसके ऊपर पानी न पीयें। सर्दी-जुकाम से बैठा हुआ गला ठीक हो जायेगा।

शहद—एक कप गर्म पानी में एक चम्मच शहद डालकर गरारे करने से आवाज खुल जाती है।

मूली—मूली के बीजों को पीस कर गर्म जल के साथ फाक लेने से गला साफ हो जाता है।

शलगम—शलगम को पानी में उबाल कर, पानी को छान कर उसमें शक्कर मिला कर पीने से लाभ होता है।

पानी—एक भगोने में पानी डालकर उबालें। जब भाप उठने लगे तो गले में भाप खींचें। गर्म पानी में नमक डाल कर गरारे करें। गलेका सेक करें।

अजवाइन—अजवाइन और शक्कर उबालकर पीने से गला खुल जाता है।

चावल—चावल गुड़ में बनायें और घी डाल कर खायें। फिर गर्म पानी पीयें। गले की आवाज इससे ठीक हो जाती है।

पान—पान में मुलहटी डाल कर रात को सोते समय खायें और सो जायें। प्रातः आवाज साफ हो जायेगी।

घी—प्रातः २१ बी चबा कर निगल जायें। इससे आवाज ठीक हो जायेगी।

कंठ सूखना

छुहारा—कंठ सूखने पर छुहारे की गुठली मुंह में रखने से लाभ होता है।

आलू बुखारा—आलू बुखारा चूसने से गले की खुश्की मिट जाती है।

गले में दर्द

गर्म प्रकृति की चीजें, औषधि सेवन, सर्दी, फ्लू, गले में सूजन होने पर गले में दर्द होता रहता है। गले में दर्द होने पर शीतल पेय (Cold drinks) नहीं लेने चाहिएं।

धनियां—हर तीन तीन घण्टे से दो चम्मच सूखा साबुत धनियां चबा-चबा कर रस चूसते रहें। यह हर प्रकार के गले के दर्द के लिए लाभदायक है।

नमक—गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करने से लाभ होता है।

इमली—इमली के पानी से कुल्ला करने से गले का दर्द दूर हो जाता है।

गले के घाव

मूली—मूली का रस और पानी समान मात्रा में मिला कर नमक मिला कर गरारे करने से गले के घाव ठीक हो जाते हैं।

गले के काग (कौआ) की वृद्धि

दालचीनी—बारीक पीस कर अंगूठे से प्रातः काग पर लगायें और लार टपका दें। इससे काग-वृद्धि ठीक हो जायेगी।



आंखों के रोग

आंखों को स्वस्थ रखने के लिए कब्ज नहीं रहने देना चाहिए। प्रातः स्नान करते समय बालटी में पानी भर कर मुंह डुबो कर बार-बार आंखें खोलें। ऐसा करते समय मुंह में पानी का कुल्ला भरा रखें। रात को सोते समय हाथ, पांव, मुंह और आंखों को धोकर कुल्ले करें। फिर पांवों के तलुओं पर सरसों के तेल की मालिश करें। ऐसा करते रहने से नेत्र स्वस्थ रहते हैं एवं अनेक विकार दूर हो जाते हैं। सिर पर सरसों का तेल लगाने और हरी दूब पर घूमने से नेत्रों को बल मिलता है। आंखों में थकान, तनाव मालूम पड़ने पर अन्धकार दर्शन पामिंग क्रिया करें। पौष्टिक पदार्थों का सेवन आंखों की ज्योति में गहरा सहयोग देता है। सूर्य ग्रहण कभी नहीं देखना चाहिए, इससे नेत्र का बिन्दु जल जाता है।

ठंडे पानी का सेक—यदि आंखों में दर्द, लाली, फड़कन, सूजन वगैरह होने पर ठंडे पानी में कपड़ा भिगोकर आंखों पर रखें। सर्दी होने पर पुनः ठंडे पानी में कपड़ा भिगो लें। यदि सर्दी से ये रोग हों तो इसी प्रकार गर्म पानी का सेक करें। मुंह में रूमाल रखकर फूंक मार मुंह की भाप से गर्म कर आंखों पर रखें।

अन्धकार दर्शन—दोनों हाथों की हथेलियों को कटोरी जैसी बना कर आंखों को ढक लें। इससे आंखों के चारों ओर अन्धकार हो जायेगा। फिर आंखें खोल कर एक मिनट इस अन्धकार को देखें। इस प्रकार एक-एक मिनट के बाद कई बार देखें। इससे आंखों की थकान, फड़कन, दर्द, लाली दूर होती है।

पामिंग (PALMING) हथेली से विश्राम—लम्बे समय तक पढ़ते-रहने से, तेज रोशनी में काम करने से आंखों में थकान पैदा होती है। किसी वस्तु की ओर लगा कर या बहुत दूर निगाह डालने से आंखों में तनाव पैदा होता है। ऐसी स्थिति में अन्धकार दर्शन के साथ पामिंग क्रिया भी लाभदायक है। हथेली के गूदे से आंखों को बार-बार धीरे-धीरे मलें। यह पामिंग क्रिया

है। इसके बाद अन्धकार दर्शन करें। इससे थकान, तनाव शीघ्र दूर होता है।

आंखों में लाल डोरे अधिक सिगरेट पीने, नशा करने से दिखाई देते हैं। आंखों के नीचे काले घेरे रक्त की कमी, आंखों में अधिक तनाव से होते हैं। खीरा ककड़ी के दो टुकड़े आंखों पर रख कर लेटने से तनाव कम हो जाता है।

जाला—आंखों की पुतली पर उत्पन्न सफेदी को जाला कहते हैं। रुई की बत्ती प्याज के रस में भिगोकर सुखा लें। इसे तिल के तेल में जला कर काजल बनाकर लगाने से जाला दूर होता है।

भेंगापन (Squint)—(१) भेंगापन या तिरछा देखना सही और सीधा देखने के अभ्यास से ठीक हो सकता है। इसके लिए चश्मे के फ्रेम में बिना नम्बर का ग्लास लगवा कर उसके बीच का भाग सफेद रहने दें और चारों ओर काला रंग (Paint) कर दें या काला कागज चिपका दें। इस ग्लास को भेंगी आंख पर पहन कर देखने के काम लें। इससे तिरछा देखने की आदत छूट जाती है। (२) अंगुली देखने का अभ्यास—भेंगापन दूर करने का यह सरल उपाय है। दायें हाथ के अंगूठे के पास वाली अंगुली को नाक के अगले भाग पर रखें, और इसे दोनो नेत्रों से देखने का अभ्यास करें। फिर अंगुली दांयी कनपटी की ओर से जाते हुए दोनों नेत्रो से देखें, फिर वापस भौंहों के बीच में लाकर देखें, फिर अंगुली को बांयी कनपटी की ओर ले जाते हुए देखें। इस प्रकार पहले दांयी ओर फिर बांयी ओर देखने का चक्र आरम्भ करके देखें। इससे आंखो की नस-नाड़ियों को सीधी करने में सहायता मिलती है। देखने की क्रिया करते समय बार-बार पलक झपकते रहें।

नेत्र रोगियों को नमक, लाल मिर्च, खटाई, तेल नहीं खाना चाहिए।

नेत्र रोगों के सामान्य कारण—अति सूक्ष्म, तेज चकाचौंध करने वाली वस्तुओं को अधिक देखने, रात्रि में अधिक जागने, शोक, क्रोध, अति मैथुन, मादक वस्तुओं के अति सेवन तथा नेत्र शक्तिवर्धक पौष्टिक वस्तुओं के

नहीं खाने से नेत्र रोग होते हैं। यहां बताई जा रही भोजन के द्वारा चिकित्सा की वस्तुओं के प्रयोग नेत्र रोगों को दूर करने और प्राकृतिक रूप से नेत्रों को स्वस्थ रखने में लाभदायक हैं।

नेत्र स्वास्थ्यवर्धक प्रयोग

त्रिफला—रात को मिट्टी के बर्तन में दो चम्मच त्रिफला एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः छान कर उस पानी से आंखें धोने से प्रायः आंखों के समस्त रोग दूर हो जाते हैं।

गुलाब जल—गुलाब जल का फोहा आंखों पर बांधने से गर्मी से होने वाले नेत्र-रोगों में आराम मिलता है।

बादाम—आंखों के हर प्रकार के रोग—आंखों से पानी गिरना, आंख आना, आंखों की दुर्बलता, आंखों का दुखना आदि में रात को आठ बादाम की गिरी भिगोकर प्रातः पीस कर पानी मिला कर पी जायें। ऊपर से दूध पीयें। सब चक्षु रोग ठीक हो जायेंगे।

दूध—आंखों में चोट लगी हो, जल गई हो, मिर्च मसाला गिरा हो, कोई कीड़ा गिर गया हो या डंक मारा हो, आंख लाल हो, दुखती हो, कीचड़ आती हो, प्रकाश सहन न होता हो तो रुई का फुआ दूध में भिगो कर आंखों पर रखने से लाभ होता है। रात भर फुआ बंधा रखें तो ज्यादा लाभदायक है। दो बूंद दूध को आंख में भी डालें।

नारियल—सूखे नारियल की गिरी और शक्कर ६० ग्राम प्रतिदिन एक सप्ताह खाने से आंखों के सामान्य रोगों में लाभ होता है। घी, बूरा या शक्कर, काली मिर्च से रोटी खायें।

केला, गन्ना—केला, गन्ना खाना आंखों के लिए हितकारी है।

नींबू—एक नींबू एक गिलास पानी में नित्य पीते रहने से जीवन भर नेत्र ज्योति बनी रहती है।

नेत्र शक्तिवर्धक

आंवला—आंवले के सेवन से आंखों की दृष्टि बढ़ती है। पाव भर पानी

लें ५ ग्राम सूखा आंवला रात को भिगो दें। प्रातः इस पानी को छानकर आंखें धोयें। इससे आंखों के सब दोष दूर होते हैं और दृष्टि बढ़ती है। सूखे आंवले के चूर्ण की एक चाय की चम्मच की फंकी रात को पानी से लें।

गाजर—गाजर में विटामिन "A" होने इसका रस आंखों की कमजोरी दूर करता है। बुढ़ापे में भी बिना ऐनक पढ़ सकते हैं। एक गिलास गाजर का रस शाम को चार बजे ४० दिन पीयें।

मसूर की दाल—इसकी दाल घी से छौंक कर तल कर खाने से नेत्रों को शक्ति मिलती है।

प्याज—प्याज के रस को आंखों में डालते रहने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। इसका प्रयोग निरन्तर करें।

लौंग—लौंग नेत्रों के लिए हितकारी है।

आंखों की सफाई—गुलाब जल १२ ग्राम, नींबू का रस ५ बूंद, शहद ५ बूंद मिला कर एक-एक बूंद नित्य चार बार आंखों में डालने से आंखें साफ रहती हैं।

नींबू—एक चम्मच पानी में एक बूंद नींबू का रस डाल कर दो-दो बूंद आंखों में डालें। इससे आंखें स्वस्थ रहेंगी तथा सामान्य रोग दूर होंगे।

नेत्र ज्योति कमजोर

डरावने चित्र, चिन्ता, सिर दर्द, रूसी (Dardruff), विषय भोगों में अत्यधिक आसक्ति से नेत्र दृष्टि दुर्बल होती है। देखते समय बार-बार पलकें झुकाने से नेत्र दृष्टि कमजोर होती है। नेत्र दृष्टि चाहे पास की हो या दूर की चिन्ता और मानसिक तनाव से कमजोर होती है। दृष्टि कमजोर होते ही तुरन्त चश्मा नहीं लें। नेत्रों को आराम दें। नेत्र शक्ति बढ़ाने का प्रयास करें।

नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए दिन में आंखों के चारों तरफ चेहरे पर सूखी मालिश करें पर्याप्त चिकनाई न लगायें। रात को सोते समय ललाट पर घी की मालिश करें।

कटि स्नान—कटि स्नान करने से नेत्र दृष्टि बढ़ती है।

सूर्य दर्शन—सूर्योदय के समय, सूर्य के सामने खड़े होकर हाथों की अंगुलियां आंखों पर इस तरह रखें कि जाली सी बन जाये, जिसमे से सूर्य-किरणें आंखों पर पड़ें। इस प्रकार दस मिनट सूर्य-दर्शन करके ठंडे पानी से नेत्र धोकर चेहरे की मालिश करें। प्रतिदिन शाम को जब धूप तेज न हो आंखें बन्द करके सूर्य के सामने बैठ जायें तथा शरीर को बायें से दायें और दायें से बायें घुमायें। ऐसा नित्य २० मिनट तक करें। फिर आंखों को ठंडे पानी से धोयें। इससे नेत्रों को आराम मिलता है तथा नेत्रों में कोई रोग नहीं होते।

चन्द्र-दर्शन—पूर्णमासी की रात को १५ मिनट चन्द्र-दर्शन करें।

दिन में कई बार आंखें बन्द करके ठंडे पानी से छींटे दें। साफ मोटे कपड़े की चार पर्त करके ठंडे पानी में भिगो कर आंखों पर रखें। गर्म होने पर हटा दें। यह दिन में कई बार करें। इन क्रियाओं से नेत्र स्वस्थ रहेंगे। आंखों में कोई भी रोग हो, इन क्रियाओं से लाभ होगा।

नेत्र ज्योतिवर्धक

बेर—बेर ठण्डा, रक्त शोधक और नेत्र ज्योति बढ़ाता है।

टमाटर—अल्प दृष्टि में टमाटर लाभदायक है।

गाजर—गाजर और पालक प्रत्येक का रस १२५ ग्राम मिलाकर पीयें। इससे नेत्र ज्योति बढ़ेगी।

गेहूं—गेहूं के पौधे का रस पीने से आंखों की ज्योति बढ़ती है।

घी—नेत्र ज्योति बढ़ाने हेतु गाय का ताजा घी और मिश्री मिलाकर खायें। घी खाना भी आंखों के लिए उपकारी है।

सरसों का तेल—पैरों के तलवों में तेल की मालिश करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

बादाम—(१) १० बादाम रात को भिगो दें। सुबह छिलका उतार कर १२ ग्राम मक्खन और मिश्री मिलाकर एक-दो माह खाने से नेत्र ज्योति तेज

हो जाती है। ४० दिन तक ७ बादाम, मिश्री सौंफ प्रत्येक दस ग्राम पीसकर रात को गर्म दूध से लेने से नेत्र ज्योति तेज हो जाती है। इसके बाद रात भर पानी न पीयें। इससे चश्मा लगाने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

सौंफ—(१) भोजन के बाद सौंफ खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है। (२) आधा चम्मच पिसी हुई सौंफ, एक चम्मच शक्कर मिलाकर दूध से फंकी लें। नेत्र ज्योति बढ़ेगी।

काली मिर्च—(१) घी, काली मिर्च, मिश्री मिलाकर चाटें। इससे नेत्र ज्योति बढ़ती है। (२) पिसी हुई काली मिर्च घी में मिलाकर चांदनी रात में खुला हुआ रखें। यह आधा चम्मच नित्य खायें।

धनिया—हरा धनिया अकेले या आंवले के साथ पीसकर खाने से आंखों की कमजोरी दूर होती है, ज्योति बढ़ती है।

दोब—प्रातः नंगे पांव हरी दोब पर चलने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

आंखें दुखना (CONJUNCTIVITIES)

लक्षण—आंखें दुखने या आंखें आ जाने पर नेत्र का सफेद भाग लाल हो जाता है। आंखों से पानी, गीड़ कीचड़ सा निकलता है। पलकें चिपक जाती हैं, सूजन, दर्द, मिट्टी गिर कर रड़कने, कांटा चुभने जैसा दर्द होता है। रोशनी सहन नहीं होती। किसी को गर्म अच्छा लगता है तो किसी को ठंडा।

कारण—तेज धूप, ठंडी वायु तेज रोशनी, धुआं, चेचक, सूजाक के बाद आंखें दुखने लगती हैं। वर्षा कम होकर गर्मी या ठंड अधिक होने से आंखें दुखने लगती हैं। कभी-कभी संक्रामक रूप से आंखें दुखने लगती हैं।

उपचार—आंखें दुखने पर सफाई रखें। गर्म पानी में बोरिक एसिड मिलाकर सुबह, शाम धोयें। पेट साफ रखें।

नमक—आंखें दुखने पर नमक न खायें या कम से कम खायें। एक कप पानी में चुटकी भर जरा सा नमक मिलाकर रुई भिगोकर बार-बार आंख पर रखें। इससे दुखती हुई आंखों में लाभ होगा।

फिटकरी—(Alum)—एक ग्राम फिटकरी, चालीस ग्राम गुलाब जल में मिलाकर शीशी भर लें। इसकी दो-दो बूंद आंखों में कई बार डालें। आंखों का दर्द, लाली, कीचड़ आना बन्द हो जायेगा। रात को सोते समय डालने से आंखों में तरावट रहती है। इसे नित्य डाल सकते हैं।

हल्दी—आंखों में लाली और टीस जैसा दर्द हो, पीप आती हो तो एक चाय की चम्मच हल्दी पिसी हुई, आधा किलो पानी में इतनी उबालें कि चौथाई पानी रह जाये। फिर उसे बारीक कपड़े में छानकर सुबह, शाम आंखों में डालने से लाभ होता है। यह हर तीसरे दिन ताजा बनाकर काम में। आंखों में लाली, शोथ, पानी बहने पर हल्दी पानी में घिसकर किंचित गर्म करके पलकों पर लेप करने से लाभ होता है।

अनार—अनार को पीसकर आंखों पर बांधने से आंखों के दर्द में लाभ होता है।

लाल मिर्च—आंख दुखने पर लाल मिर्च पीसकर, थोड़ा-सा पानी मिलाकर लुगदी बना लें। जिस ओर आंख दुख रही हो उस पैर के अंगूठे के नाखून पर मिर्च का लेप करें। यदि दोनों आंख दुख रहीं हों तो दोनों अंगूठों के नाखूनों पर लेप करें।

धनिया—बच्चों की आंख दुखती हों तो थोड़ा-सा साबुत धनिया साफ कपड़े में पोटली बांध कर ठंडे पानी में डुबो दें। दस मिनट बाद निकालकर उसे बालक की आंख पर फेरें।

गुहेरी (STYE)

आंख की पलकों पर फुन्सी होने को गुहेरी कहते हैं। फुन्सी होकर पक कर फूट जाती है और आराम हो जाता है। कभी-कभी बार-बार गुहेरी निकलती है।

इमली—इमली के बीजों की गिरी पत्थर पर चन्दन की तरह घिसकर गुहेरी पर लगायें। इससे तत्काल ठण्डक पहुंचेगी। गुहेरी के लिए यह उत्तम प्रयोग है।

छुहारा—छुहारा की गुठली को पानी में घिसकर गुहेरी पर ल आराम होता है।

लौंग—आंखों पर छोटी-छोटी फुन्सियां निकलने पर लौंग घिसकर से वे बैठ जाती हैं तथा सूजन भी कम हो जाती है।

होम्योपैथी की पल्सेटिला-३० गुहेरी के लिए उत्तम औषधि है। आठ-आठ गोली, पांच बार दें। यदि गुहेरी बार-बार निकलती स्टेफिसैग्रिया-२०० की दो खुराक नित्य दें। ये किसी होम्योपैथिक द एक ड्राम गोलियों से लें।

रतौंधी (NIGHT BLINDNESS)

आम—विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी होती है। आम में सबी से अधिक विटामिन 'ए' होता है। आम का सेवन रतौंधी में लाभदाय चूसने वाला आम ज्यादा लाभदायक है।

शहद—आंखों में काजल की तरह शहद सोते समय लगाने से होती है। दृष्टि क्षीणता भी दूर हो जा

टमाटर—टमाटर ज्यादा खाने से

आंखों में कंकरी

एरण्ड का तेल—आंख में मिट्टी, कंकरी गिर जाये, धुआं, तीव्र गंध से र्द हो पानी से धोकर आंख साफ करके एरण्ड के तेल की एक बूंद आंख में ालने से लाभ होता है। तेल डालने के बाद हर २५ मिनट में सेक करें।

आंखों में जाला एवं फूला

आलू—कच्चा आलू पत्थर पर घिसकर सुबह, शाम काजल की तरह लगाने से ५-६ वर्ष पुराना जाला और ४ वर्ष का फूला ३ मास में साफ हो जाता है।

प्याज—(१) रूई की बत्ती प्याज के रस में भिगोकर सुखा लें। इसे तिल के तेल में जला कर काजल बना कर लगाने से जाला दूर हो जाता है। (२) प्याज का रस आंखों में डालने से जाला दूर हो जाता है।

मोतियाबिन्द (CATARACT)

आंखों में मोतियाबिन्द बनना आरम्भ होते ही दृष्टि धुंधली होती जाती है। एलोपैथिक चिकित्सा में इसे शल्य क्रिया (आपरेशन) से निकालते हैं। मोतियाबिन्द बनना रोकने के लिए नित्य हरी सब्जियां अधिक खायें, हरी सब्जियों का रस पीयें। निरन्तर ऐसा करने से मोतियाबिन्द नहीं बनता। ललाट पर चंदन लगाने से मोतियाबिन्द नहीं होता।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

शहद—जयपुर, २५ जून, १९७७ (स)। आंखों के काले मोतियाबिन्द ं रोगों जैसे भयानक रोग से बचने के लिए शहद का उपयोग बड़ा लाभकारी । सवाई मानसिंह अस्पताल, जयपुर के नेत्र विशेषज्ञ डा० आर० ा है कि प्रतिदिन एक बूंद शहद डालने से मोतियाबिन्द से ी नहीं, जिनके मोतियाबिन्द हो गया हो यदि वे सप्ताह शहद का उपयोग करें तो निश्चित रूप से

छुहारा—छुहारा की गुठली को पानी में घिसकर गुहेरी पर लगाने से आराम होता है।

लौंग—आंखों पर छोटी-छोटी फुन्सियां निकलने पर लौंग घिसकर लगाने से वे बैठ जाती हैं तथा सूजन भी कम हो जाती है।

होम्योपैथी की पल्सेटिला-३० गुहेरी के लिए उत्तम औषधि है। इसकी आठ-आठ गोली, पांच बार दें। यदि गुहेरी बार-बार निकलती हो तो स्टेफिसिग्रिया-२०० की दो खुराक नित्य दें। ये किसी होम्योपैथिक डाक्टर से एक ड्राम गोलियां ले लें।

रतौंधी (NIGHT BLINDNESS)

आम—विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी होती है। आम में सभी फलों से अधिक विटामिन 'ए' होता है। आम का सेवन रतौंधी मे लाभदायक है। चूसने वाला आम ज्यादा लाभदायक है।

शहद—आंखों में काजल की तरह शहद सोते समय लगाने से रतौंधी दूर होती है। दृष्टि क्षीणता भी दूर हो जाती है।

टमाटर—टमाटर ज्यादा खाने से रतौंधी, अल्पदृष्टि में लाभ होता है।

ग्वार—ग्वार की फली की सब्जी रतौंधी में लाभदायक है। ग्वार के पत्तों के साग से भी रतौंधी दूर होती है।

गाजर का रस—गाजर का रस तथा दूध पीना लाभदायक है।

पानी—ठण्डे पानी में डुबकी लगा कर पानी में देखने से दिन में दिखने लगता है। दिवान्धता दूर होती है।

रोहे (TRACHOMA)

कब्ज न रहने दें। उपवास रखें। उपवास में पानी पीयें। भोजन के बाद बेल का शर्बत पीयें।

आंखों में पानी आना

मुनक्का—६० ग्राम मुनक्का रात को एक कप पानी में भिगो दें। प्रातः मुनक्का खाकर पानी पी जायें।

आंखों में कंकरी

एरण्ड का तेल—आंख में मिट्टी, कंकरी गिर जाये, धुआं, तीव्र गंध से दर्द हो पानी से धोकर आंख साफ करके एरण्ड के तेल की एक बूंद आंख में डालने से लाभ होता है। तेल डालने के बाद हर २५ मिनट में सेक करें।

आंखों में जाला एवं फूला

आलू—कच्चा साफ पत्थर पर घिसकर सुबह, शाम काजल की तरह लगाने से ५-६ वर्ष पुराना जाला और ४ वर्ष का फूला ३ मास में साफ हो जाता है।

प्याज—(१) रुई की बत्ती प्याज के रस में भिगोकर सुखा लें। इसे तिल के तेल में जला कर काजल बना कर लगाने से जाला दूर हो जाता है। (२) प्याज का रस आंखों में डालने से जाला दूर हो जाता है।

मोतियाबिन्द (CATARACT)

आंखों में मोतियाबिन्द बनना आरम्भ होते ही दृष्टि धुंधली होती जाती है। एलोपैथिक चिकित्सा में इसे शल्य क्रिया (आपरेशन) से निकालते हैं। मोतियाबिन्द बनना रोकने के लिए नित्य हरी सब्जियां अधिक खायें, हरी सब्जियों का रस पीयें। निरन्तर ऐसा करने से मोतियाबिन्द नहीं बनता। ललाट पर चंदन लगाने से मोतियाबिन्द नहीं होता।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

शहद—जयपुर, २५ जून, १६७७ (स)। आंखों के काले मोतियाबिन्द एवं दोषों जैसे भयानक रोग से बचने के लिए शहद का उपयोग बड़ा लाभकारी सिद्ध हुआ है। सवाई मानसिंह अस्पताल, जयपुर के नेत्र विशेषज्ञ डा० आर० ओ० शर्मा ने बताया है कि प्रतिदिन एक बूंद शहद डालने से मोतियाबिन्द से बच सकते हैं। इतना ही नहीं, जिनके मोतियाबिन्द हो गया हो यदि वे प्रारम्भिक अवस्था में चार सप्ताह शहद का उपयोग करें तो निश्चित रूप से

लाभ होगा। स्वामी साधनानन्द जी ने 'मोतिया बिन्द के प्राकृतिक उपचार' में लिखा है कि रात्रि को सोते समय नीम या कमल के फूल का शहद आंखों में लगाने से मोतिया बिन्द ठीक हो जाता है।

गाजर—गाजर का रस ३१० ग्राम, पालक का रस १२५ ग्राम मिलाकर पीने से मोतियाबिन्द दूर हो जाता है।

धनियां पिसा हुआ धनियां एक चम्मच, एक कप पानी में उबालें। फिर छान कर ठण्डा होने पर आंखों में डालें, अवश्य लाभ होगा।

ग्लोकोमा (GLAUCOMA)

यों तो ग्लोकोमा अधिकतर ४० साल बाद होता है परन्तु इससे कम आयु में भी हो जाता है। ग्लोकोमा के अन्य नाम हैं काला पानी, काला मोतिया, धुवा का दर्द, सबलवाय, अधिमन्य आदि।

ग्लोकोमा के आरम्भ में सिर में कभी-कभी दर्द होता है, नेत्रों की ज्योति गिरने लगती है, आंखों में तनाव होने लगता है।

ग्लोकोमा अपने आप में कोई रोग नहीं है, बल्कि इसका कारण शरीर के अन्य रोग हैं। यदि आरम्भ में ही उपचार हो जाए तो रोगी को ग्लोकोमा से बचाया जा सकता है। उच्च रक्तचाप के रोगियों की आंखों में तनाव रहता है। जब शरीर के दूसरे रोगों के कारण ग्लोकोमा होता है तो आपरेशन से स्थाई लाभ नहीं मिल सकता क्योंकि आपरेशन से वे बीमारियां दूर नहीं होतीं जिनके कारण ग्लोकोमा हुआ है। सोवियत मेडिकल इंस्टीट्यूट के डा० माइकेल एम० क्रेनोव का भी यह मत है कि बिना आपरेशन ही ग्लोकोमा से मुक्ति पाना श्रेष्ठ है।

मादक पेय

मादक या नशा लाने वाले पदार्थ एक बार सेवन करना चालू करने पर आदत बन जाती है जिसे छोड़ना कठिन होता है। प्रारम्भ में सेवन करने पर ऐसा लगता है कि थकान दूर होकर स्फूर्ति आती है, मन को प्रसन्नता होती है,

परन्तु यह प्रभाव स्थायी नहीं रहता। ज्यों-ज्यों इनकी आदत बनती जाती है आराम देने वाले प्रभाव की क्षमता कम होती जाती है और पियक्कड़ मादक द्रव्यों की मात्रा बढ़ाता जाता है। यह दुर्गुण सभी मादक द्रव्यों में है। इस लिए धूम्रपान, भांग, शराब कोई भी नशा लाने वाला पदार्थ हो सेवन नहीं करना चाहिए। भांग पीने से तो लोग पागल हो जाते हैं जो किसी चिकित्सा से अच्छे नहीं होते।

धूम्रपान

नीबू—बीड़ी, सिगरेट, जर्दे के सेवन की आदत हो इनको सेवन करना बन्द कर दें तथा जब इनको सेवन करने की इच्छा हो नीबू चूसें। कुछ बूंदें नीबू के रस को जीभ पर डाल कर स्वाद खट्टा कर लें। इससे इसके सेवन की इच्छा तुरन्त समाप्त हो जायगी। इस प्रकार जब जब भी इच्छा उत्पन्न हो, नीबू का सेवन करें।

नशा

प्याज—किसी भी नशे में धुत व्यक्ति को एक कप प्याज का रस पिलाने से नशा बहुत कम हो जाएगा।

नमक—कैसा भी नशा किया हो, विष सेवन किया हो, ६० ग्राम नमक पानी में घोल कर पिलायें। इससे उल्टियां होंगी और नशीला, विषैला पदार्थ बाहर आ जाएगा।

पानी—अत्यधिक मात्रा में पानी पीने से नशा करने के दुष्प्रभाव दूर हो जाते हैं।

मदिरापान (शराब की आदत)

नारंगी : भोजन से पहले नारंगी खाने से मदिरापान की इच्छा घटती है।

सेब : सेब का रस बार-बार पीने से भोजन के साथ सेब खाने से, शराब की आदत छूट जाती है।

ककड़ी : शराब का नशा ककड़ी खाने से उतरता है। शराब के नशे में बेहोश व्यक्ति भी ककड़ी का रस पीने से नशा उतर कर होश में आ जाते हैं।

घी : मिश्री पीस कर घी में मिलाकर चाटने से शराब का नशा नहीं चढ़ता।

फिटकरी : (१) ६ ग्राम फिटकरी को पानी में घोलकर पिलाने से शराब का नशा उतर जाता है।

(२) एक चम्मच पिसी हुई फिटकरी, २५० ग्राम गर्म दूध में घोलकर पिलाने से शराब का नशा उतर जाता है।

काफी : तेज काफी लेने से मदिरा और अफीम के विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

मेडिसन फार दी मिलियन बाई केमिस्ट फिजोसियन (लंदन)

भांग का नशा

अमरूद : भांग का नशा अमरूद खाने से या इसके पत्तों का रस पिलाने से उतर जाता है।

इमली : पकी इमली को पानी में भिगो कर रस पीने से भांग का नशा उतर जाता है।

चावल : चावलों का धोवन पीने से भांग का नशा उतर जाता है।

अरहर :- ३१ ग्राम अरहर की दाल को पानी में उबाल कर या पानी में भिगो कर उसका पानी पिलाने से भांग का नशा उतर जाता है।

दही : ताजा दही खिलाने से भांग का नशा उतर जाता है।

छाछ : खट्टी छाछ पीने से भांग का नशा उतर जाता है।

सफेद कागज : सफेद कागज को पानी में रगड़ें, फिर पानी को छान कर पिलाने से भांग के नशे में बेहोश को शीघ्र होश आ जाता है।

तुलसी : १२ तुलसी के पत्ते और छः काली मिर्च पीसकर एक कप पानी में मिला कर पिलाने से भांग का नशा उतर जाता है।

भांग का नशा होने पर दूध बार-बार पिलायें। कानों में सरसों के तेल की दो-दो बूंद डालें। अदरक का रस एक चम्मच और एक नीबू का रस,

एक गिलास पानी में मिलाकर पिलाने से भांग का नशा उतर जाता है।

कान के रोग

कानों में पानी जाने से, चोट लगने, तेज आवाज से, कान में मैल जमने से, मिट्टी जाने से, कुरेदने से, फुन्सी होने, ठण्ड लगने से, कीड़ा मरोड़ा घुसने से अनेक रोग पैदा होते हैं। इनका ध्यान रखते हुए कानों की सुरक्षा का प्रयत्न करना चाहिए।

कान में दर्द

कभी कभी कान में भयानक तेज दर्द होता है। यह ठण्ड लगने, चोट लगने, फुन्सी होने से होता है। कारण का पता लगा कर चिकित्सा करनी चाहिए।

सरसों का तेल : (१) सरसों के तेल को गर्म करके कान में डालने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।

(२) सरसों के तेल में लौंग जलाकर वह तेल कान में डालने से लाभ होता है। कान में कीड़ा चला गया हो, कान में आवाज होती हो, बहरापन हो, सरसों का तेल डालने से लाभ होता है।

(३) सरसों के तेल में लहसुन उबाल कर छान लें। इसे कान में डालने से कान का दर्द, घाव, मवाद बहना ठीक हो जाता है।

नीम : नीम के पत्ते पानी में डाल कर उबालें। इसे भाप का बफारा देने से कान का मैल निकल जाता है, कान के दर्द में आराम होता है।

ब्राण्डी : ब्राण्डी की बूंद कान में डालने से कान का असहय दर्द ठीक हो जाता है।

अदरक : सर्दी लगने, मैल जमने, फुन्सियां निकलने, चोट लगने से कान में दर्द हो तो अदरक के रस को कपड़े से छान कर गुनगुना गर्म करके तीन चार बूंद डालने से दर्द ठीक हो जाता है। दर्द रहने पर थोड़ी देर बाद पुनः डाल सकते हैं।

तुलसी : तुलसी के पत्तों का रस गरम करके कान में डालने से दर्द ठीक हो जाता है। कान बहता हो तो लगातार कुछ दिन डालने से लाभ होता है।

कान बहना

नींबू : प्रातः पानी में नींबू निचोड़ कर नित्य पीने से कान बहने में लाभ होता है।

लहसुन : एक कली लहसुन और १ तोला सिन्दूर को एक छटक तिल्ली के तेल में डालकर अग्नि पर पकायें। जब लहसुन जल जाये तो तेल को छान कर शीशी भर लें इसकी दो बूंद नित्य कान में डालने से मवाद आना, खुजलाहट, कर्णनाद आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। लहसुन को सरसों के तेल में उबाल कर कान में टपकाने से कान का दर्द, जख्म, पीप बहना ठीक हो जाते हैं।

प्याज : कान में दर्द, कान में पीप और कान में सायें-सायें की आवाज हो और बहरापन होने पर प्याज के रस को थोड़ा गर्म करके ५-७ बूंद कान में डालने से लाभ होता है।

कान में कीड़ा

सरसों का तेल : कान में कीड़ा चला गया हो तो सरसों के तेल को गर्म करके डालने से कीड़ा बाहर आ जाता है।

फिटकरी : कान में चींटी चली जाए, इससे कान में सुरसुरी हो तो फिटकरी को पानी में घोल कर कान में डालें।

पानी : कान में कीड़ा घुस जाए तो पानी गर्म करके इस मे थोड़ा-सा नमक मिलाकर कान में डालें, फिर कान उलटा कर दे। कीड़ा मर कर बाहर निकल आएगा।

कान में पानी भरना

स्नान करते समय, तैरने पर, भीगने से कभी-कभी कान में पानी भर जाता है और पूरा बाहर नहीं निकलता। कान में पानी रह जाए तो—

(१) तिल का तेल गर्म करके कान में डालें।

(२) जिस कान में पानी भरा हो, उसी ओर के एक पैर पर खड़े, उसी ओर सिर झुका कर कुछ देर कूदें। पानी बाहर निकल जाएगा।

बहरापन

लहसुन : लहसुन की आठ कलियों को एक छटांक तिल के तेल में तल कर उसकी दो बूंद कान में टपकाने से कुछ दिनों में कान का बहरापन ठीक हो जाता है।

सरसों का तेल : गर्म करके कान में डालने से बहरेपन में लाभ होता है।

तुलसी : तुलसी के पत्तों का रस गर्म करके डालने से सुनने की गड़बड़ में लाभ होता है।

कर्णनाद (TINNITUS)

कभी-कभी कान में सिटी बजने, सन-सन की आवाज होती रहती है। यह रात को अधिक सुनाई देती है। यह रोग यदि ठीक न हो तो धीरे-धीरे बहरापन उत्पन्न हो जाता है। कान में आवाज होना असाध्य रोग माना जाता है, लेकिन निराश नहीं होकर निम्न उपचार करें—

कान में होने वाली आवाज की ओर ध्यान ही न दें। मस्तिष्क की कमजोरी दूर करने वाली चीजें खायें।

लहसुन : कान बहने के लिए बताया गया प्रयोग कर्णनाद में भी लाभदायक है।

सरसों का तेल : गर्म करके कान में डालने सर्दी से होने वाली कान की गुनगुनाहट मिटती है।

सौंठ : गुड़ और घी मिला कर गर्म करें फिर खायें। उससे कान में सांय-सांय की आवाज ठीक होती है।

चक्कर (VERTIGO)

नींबू : यकृत (Liver) की गड़बड़ी, पेट की गैस से चक्कर आता हो तो गर्म पानी में नींबू निचोड़ कर पीने से लाभ होता है। मात्रा—गर्म पानी एक

एक कप, नीबू रस डेढ़ चम्मच।

मुनक्का : २५ ग्राम मुनक्का घी में सेक कर सेंधा नमक डाल कर खाने से चक्कर आना बन्द हो जाता है।

आंवला : गर्मियों में चक्कर आते हों, जी घबराता हो तो आंवले का शर्बत पीयें।

काली मिर्च : १२ काली मिर्च कूट कर घी में तलें। घी नितार कर, इसमें गेहूं का आटा सेक कर, गुड़ या शक्कर डाल कर, हलुवा बना कर उसमें तली हुई काली मिर्च डाल कर, सुबह, शाम भोजन से पहले खायें। चक्कर आना बन्द होगा।

धनियां : सिर में चक्कर आने पर सूखा धनियां चार चम्मच एक गिलास पानी में उबाल कर छान कर मिश्री मिला कर पीयें।

तुलसी : तुलसी के पत्तों का रस चीनी में मिला कर पीने से चक्कर नहीं आते।

शक्कर : दो चम्मच शक्कर और दो चम्मच पिसा हुआ धनियां मिला कर चबाने से लाभ होता है।

स्मरण शक्तिवर्धक

स्वास्थ्य की दृष्टि से स्मरण शक्ति कमजोर होने के कारण शारीरिक और मस्तिष्क की कमजोरी तथा वीर्य का अप्राकृतिक ढंग से नष्ट करना, अति चंचलता एवं कामुकता है। भोजन के द्वारा चिकित्सा की निम्न चीजें लाभकारी हैं—

सेव : जिन व्यक्तियों के मस्तिष्क और स्नायु दुर्बल हो गए हों, विद्यार्थियों को याद नहीं रहता हो, सेव के सेवन से स्मरण-शक्ति बढ़ जाती है। इसके लिए एक या दो सेव बिना छीले चबा-चबाकर भोजन से १५ मिनट पहले खाइये।

आंवला : स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए नित्य प्रातः आंवले का मुरब्बा खायें।

गाजर : प्रातः सात बादाम खाकर ऊपर से सवा-सौ ग्राम गाजर का रस आधा किलो दूध में मिला कर पीने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

गेहूं : गेहूं के पौधे का रस पीने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। गेहूं के पौधे का रस बनाने की विधि जानने के लिए लेखक की 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

घी : सिर पर घी की मालिश करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

बादाम : दस बादाम रात को भिगो दें। प्रातः छिलका उतार कर १२ ग्राम मक्खन और मिश्री मिला कर एक दो माह खाने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। यदि यह सम्भव न हो तो ४० दिन तक सात बादाम, मिश्री, सौंफ प्रत्येक दस ग्राम पीस कर रात को गर्म दूध से लेने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। यदि यह भी सम्भव न हो तो दस बादाम बारीक पीस कर आधा किलो दूध में मिलायें। जब तीन उफान आ जायें तो उतार कर ठण्डा करके चीनी मिला कर पीयें। बादाम की गिरी सौंफ समान मात्रा में बारीक कूट लें। एक चम्मच रात को सोते समय ठण्डे पानी से लें। इससे स्मरणशक्ति बढ़ेगी, कमजोरी दूर होगी।

सौंफ : सौंफ को हल्की-हल्की कूट कर ऊपर के छिलके उतार कर छान लें। इस तरह अन्दर की मींगी निकाल कर एक चम्मच सुबह, शाम दो बार ठण्डे पानी से या गर्म दूध से फंकी लें। इसके सेवन से स्मरण शक्ति बढ़ती है, मस्तिष्क में शीतलता रहती है।

काली मिर्च : २० ग्राम मक्खन में आठ काली मिर्च और शक्कर मिला कर नित्य चाटने से स्मरण शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क में तरावट आती है। कमजोरी दूर हो जाती है।

तुलसी : दस तुलसी के पत्ते, पांच काली मिर्च, पांच बादाम, थोड़ा सा शहद और पानी मिला कर ठंडाई की तरह पीने से स्मरणशक्ति बढ़ती है।

गुलाब का गुलकन्द : नित्य तीन बार खाने से स्मरणशक्ति बढ़ती है।

मस्तिष्क की कमजोरी

आम : एक कप आम का रस, चौथाई कप दूध, एक चम्मच अदरक का रस, स्वाद के अनुसार चीनी, सब मिलाकर नित्य पीयें। इससे मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। मस्तिष्क की कमजोरी के कारण पुराना सिर दर्द दूर होता है। शरीर स्वस्थ रहता है।

आंवला : आधा भोजन करने के बाद हरे आंवलों का रस ३५ ग्राम पानी में मिलाकर पी लें, फिर आधा भोजन करें। इस प्रकार २१ दिन सेवन करने से हृदय तथा मस्तिष्क संबंधी दुर्बलता दूर होकर स्वास्थ्य सुधर जाता है।

नारियल और लोची, पिस्ता : खाने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।

उड़द : रात को आधा छटांक उड़द की दाल भिगो दें। प्रातः इसे पीस कर दूध मिश्री मिला कर पीयें। यह मस्तिष्क के लिए लाभदायक है।

तिल : तिलों में प्रोटीन मिलता है। मस्तिष्क की बनावट लेसीथीन द्रव्य से होती है। यह तिलों में अधिक मिलता है। तिल और गुड़ समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बना लें। एक लड्डू नित्य प्रातः, शाम खाकर दूध पीयें। इससे शक्ति मिलती है। मानसिक दुर्बलता एवं तनाव दूर होते हैं।

अखरोट : अखरोट की बनावट मस्तिष्क जैसी होती है। अखरोट खाने से मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है।

धनियां : १२५ ग्राम धनियां कूट कर ५०० ग्राम पानी में उबालें, जब पानी चौथाई भाग रह जाए तो छानकर १२५ ग्राम मिश्री मिलाकर गर्म करें। जब गाढ़ा हो जाए तो उतार लें। यह प्रतिदिन दस ग्राम चाटें। मस्तिष्क की कमजोरी ठीक होगी।

मस्तिष्क की गर्मी

मेंहदी : मेंहदी रचाने से शरीर की बढ़ी गर्मी बाहर निकलती है। तन-मन में ठण्डक महसूस होती है दिमाग ठण्डा और शान्त रहता है।

तुलसी : ५ तुलसी के पत्ते और पाँच काली मिर्च पीस लें। इसे एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातः २१ दिन पीयें। यह मस्तिष्क की गर्मी को दूर करने की शक्ति देती है।

सूखा रोग (MARASMUS)

आम : अमचूर को भिगोकर उसमें शहद मिलाकर बच्चे को नित्य दो बार चटाने से सूखा रोग ठीक होता है।

टमाटर : टमाटर का सेवन बच्चों के सूखा रोग में लाभदायक है। बच्चे को कच्चे लाल टमाटर का रस चार बार नित्य एक माह पिलाने से बच्चा हृष्ट-पुष्ट हो जाता है।

सूजन (OEDEMA)

लक्षण—जहाँ सूजन होती है, वह स्थान फुलावटयुक्त और पिलपिला होता है तथा हाथ से दबाने पर गड्ढा पड़ जाता है। सूजन की जगह पानी भर कर स्थान फूल जाता है। सूजन होने पर अरुचि, प्यास, बुखार या हल्का ज्वर, कमजोरी, त्वचा शुष्क प्रतीत होती है।

सूजन अपने आप में कोई रोग नहीं है। यह किसी अन्य बीमारी के फलस्वरूप होती है। हृदय-रोग से होने वाली सूजन पहले जांघ और हाथों पर होती है। तिल्ली या यकृत (Liver) के कारण सूजन पहले पेट पर होती है। गुर्दों की बीमारी से उत्पन्न सूजन पहले चेहरे पर होती है। स्त्रियों में मासिक धर्म की गड़बड़ के कारण हाथ, पैर और मुंह पर होती है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा—जिस कारण से सूजन पैदा हुई हो, उसकी चिकित्सा करने से सूजन अपने आप चली जाती है। अतः कारण का पता लगा कर चिकित्सा प्रारम्भ करें। सामान्य उपचार यहां बताये जा रहे हैं।

राख—गोबर के छाने या उपले जला कर इनकी राख सूजन वाली जगह चोपने से पानी सोखने से सूजन कम हो जाती है।

दस्तावर औषधि देकर पेट साफ करने से हर प्रकार की सूजन में लाभ होता है। सूजन होने पर अन्न और नमक छोड़ कर केवल दूध पर ही रहा जाय तो बहुत जल्दी लाभ होता है। खाने मे दूध, फल, हरी सब्जियां, परवल, बैंगन, मूंग की दाल, गर्म पानी से स्नान करना, कोई भी चिकित्सा पद्धति से चिकित्सा की जा रही हो, लाभदायक है। होम्योपैथिक चिकित्सा सूजन में अधिक सफल रही है।

केला—केला सब तरह की सूजन में हितकारी है।

अनन्नास—शरीर की सूजन के साथ पेशाब कम आता हो, एल्ब्यूमिन मूत्र में जाता हो, यकृत बढ़ गया हो, मन्दाग्नि हो, नेत्रों के आस-पास और चेहरे पर विशेष रूप से सूजन हो तो नित्य पकी हुई अनन्नास खायें और केवल दूध पर रहें। तीन सप्ताह में लाभ हो जाएगा।

खजूर—खजूर खाने से सूजन दूर होती है।

गाजर—सूजन, गुर्दे के रोगों में गाजर के बीज दो चम्मच एक गिलास पानी में उबाल कर पिलाने से पेशाब ज्यादा आता है।

गेहूँ—गेहूं उबाल कर गर्म-गर्म पानी से सूजन वाली जगह को धोने से सूजन कम होती है।

काली मिर्च काली मिर्च पीस कर एक रत्ती मक्खन के साथ देने से बालकों की सूजन दूर होती है।

लाल मिर्च—१२५ ग्राम लाल मिर्च ३७५ ग्राम सरसों का तेल, दोनों को गर्म करें, उबलने पर छान लें। जहां सूजन हो यह तेल लगायें।

नमक—गर्म पानी में नमक डाल कर सेक करने से चोट की सूजन में लाभ होता है। अन्य किसी कारण से सूजन हो तो नमक नहीं खायें।

सोंठ—(१) १२ ग्राम सोंठ गुड़ के साथ लेने से सूजन कम होती है।
(२)..................

जौ—एक कप जौ, एक किलो पानी में उबाल कर ठण्डा होने पर पीयें। यह सूजन में बहुत लाभदायक है।

तरबूज—तरबूज के बीजों का रस पीने से सूजन में लाभ होता है। इसका प्रभाव गुर्दों पर पड़ता है। इससे टखनों के आस-पास की सूजन घटती है। इसे बनाने की विधि :—दो तरबूज के बीज छाया में सुखा कर पीस लें। फिर एक कप उबलते हुए पानी में डालकर एक घंटा भीगने दें। इसके बाद छान कर पी जायें। इस प्रकार चार खुराक नित्य लें।

मोटापा घटाना

मोटापा शरीर में चर्बी जमा होने से बढ़ता है। अतः चर्बी (Fats) तथा कार्बोहाइड्रेट्स (मीठ) पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। मोटापे से उच्च रक्तचाप, मधुमेह, जोड़ों का दर्द तथा चलने में दर्द होता है।

वजन जानने का सरल माप दण्ड—व्यस्क होने पर लम्बाई के अनुसार एक इन्च का वजन एक किलो मानना चाहिए। जैसे ५ फीट के व्यक्ति का वजन ६० किलो होना चाहिए।

मोटापा के कारण पूर्व वर्णित "रोग और पथ्य" पाठ में देखें। मोटापा से शरीर बेडौल, भद्दा लगता है। नारियों के नितम्ब, कूल्हे (Hips) प्रायः मोटे हो जाते हैं। निरन्तर गत्यात्मकता के अभाव में नितम्ब मोटे हो जाते हैं। गत्यात्मकता का अर्थ है नितम्ब के आस-पास के अंगों का कम हिलना, डुलना काम में कम आना। गत्यात्मकता की कमी से मांस पेशियां लचीलापन छोड़ देती हैं। इससे उनका आकार समाप्त होने लगता है, वे बाहर फैलने लगते हैं। नितम्ब न भारी ही होते हैं अपितु आकार में भी बढ़ जाते हैं। अतः बिना चर्बी के भी नितम्ब बढ़ सकते हैं।

शरीर को गतिशील रखने एवं उचित भोजन के द्वारा ही शरीर को सुडौल रखा जा सकता है। सुडौल शरीर के लिए व्यायाम आवश्यक है। नित्य आधा घंटा तेजी से घूमने जायें, कोई व्यायाम करें। रस्सी कूदना भी बहुत अच्छा है। कोई भी व्यायाम १५ मिनट नित्य करें।

कमर पतली करने का व्यायाम—कमर पतली करने के लिए सीधे लेट जाइए। हाथ कोखों पर रखें। फिर अपनी टांगें जमीन से ६–७ इन्च

ऊपर उठायें। फिर इसके बाद कन्धे भी जमीन से इतने ही उठाएं व टांग एवं कन्धे जितनी देर निभे ऊपर रखें। इस व्यायाम में हाथ जमीन को नहीं छूने चाहिएं।

एक व्यायाम में सीधे खड़े होकर पैर आस-पास रखिए। अब कमर पर हाथ रख कर दायें पैर को ऊपर उठाइये। अधिक से अधिक जितना उठा सकें। बदन को मत झुकने दीजिए। पैर को बिल्कुल सीधा रखने का प्रयास कीजिए। चार-पांच सैकण्ड तक पैर उसी तरह रखिये। फिर नीचे ले आइए। यह दस बार कीजिए। इसी तरह बायें पैर की दस बार कसरत कीजिए।

नीबू—(१) एक नीबू, स्वाद के अनुसार सेंधा नमक, एक पाव गर्म पानी में मिलाकर प्रातः भूखे पेट दो माह पीने से मोटापा कम होता है। यह प्रयोग गर्मी के मौसम में ज्यादा उपयोगी है। (२) एक नीबू, एक गिलास गर्म पानी और दो चम्मच शहद मिलाकर चार महीने तक पीने से मोटापा कम होता है। (३) पालक के रस में नीबू मिला कर पीने से मोटापा कम होता है।

चना—चने की भीगी हुई दाल और शहद मिलाकर नित्य प्रातः खाने से मोटापा कम होता है।

टमाटर—जिनका भार अधिक है व अन्नाहार पर नियन्त्रण करते हैं, व्यायामों और योगासनों पर ध्यान देते हैं—टमाटर उनके लिए हितकारी है क्योंकि शरीर से विजातीय द्रव्य पदार्थ व आंतों में रुका, अटका खाना शरीर से बाहर निकालने में पूरी मदद करता है। नित्य कच्चा टमाटर, नमक और प्याज के साथ खाने से आप विश्वास करें, आपका मोटापा धीरे-धीरे कम होने लगेगा।

दही—दही मोटापा कम करने में लाभप्रद है।

छाछ—छाछ में काला नमक और अजवाइन मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है।

तुलसी—तुलसी के पत्तों का रस, शहद तथा एक कप पानी में मिलाकर पीने से मोटापा घटता है।

मिश्रित रस—एक नीबू, गर्म पानी में प्रातः पीयें। इसके बाद गाजर का रस और ४ औंस पालक का रस मिला कर पीयें। इस कम होता है।

पानी—(१) जिनका शरीर मोटा हो गया है, उन्हें सदा गुनगुना पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए। भोजन से पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लिया जाय तो भोजन अधिक नहीं किया जा सकता। इस प्रयोग से दो महीने में चर्बी घटने लगेगी। डा० स्मूकस की राय में सर्वोत्तम तरीका यह है कि तीन गिलास पानी में चुटकी भर नमक डालकर उबाल कर रख लिया जाये और इस पानी का एक गिलास प्रातः भूखे पेट, दोपहर एवं रात को सोने से पहले पीयें। (२) खाना खाने के बाद एक गिलास गर्म पानी जितना गर्म पिया जा सके लगातार पीते रहें।

मोटापा बढ़ाना

पतले दुबले शरीर वाले मोटापा बढ़ाना चाहते हैं। भोजन के द्वारा चिकित्सा पुस्तक में वर्णित निम्न चीजों का लम्बे समय तक सेवन करते रहने से मोटापा बढ़ता है।

केला—दो केला खाकर ऊपर से एक पाव गर्म दूध तीन महीने नित्य सेवन करने से मोटे हो जाओगे।

अनार—अनार रक्तवर्धक है, इससे रक्त-संचार बढ़ता है। शरीर मोटा होता है।

नारियल—शरीर को मोटा करता है।

छुहारा—छुहारा रक्त बनाता है। बल देता है, शरीर को मोटा करता है। दूध में छुहारे उबाल कर खायें।

मटर—मटर खाने से रक्त और मांस बढ़ कर शरीर मोटा होता है।

मूंगफली—थोड़ी मात्रा में नित्य मूंगफली खाने से मोटापा बढ़ता है।

उड़द—छिलके सहित उड़द की दाल खाने से मांस बढ़ता है।

घी—घी और शक्कर मिला कर खाने से शरीर मोटा होता है।

मालिश—नियमित मालिश करने से क्षीण देह का वजन बढ़ता है।

बादाम—बारह बादाम की गिरी। रात को पानी में भिगो दें। प्रात: छिलका उतार कर पीस लें। इसमें एक छटांक मक्खन और थोड़ी सी शक्कर मिला कर डबल रोटी के साथ खायें। ऊपर से एक पाव दूध पी लें। छ: महीने में मोटे हो जाओगे और मस्तिष्क भी तेज होगा।

शहद—मोटापा बढ़ाने के लिए शहद नित्य दूध में मिला कर पीयें।

पानी—पतलापन होने पर पानी व पानी युक्त खाद्य अधिक लेने चाहिए। ताजा जल चार घण्टे धूप में रख दें। फिर इससे बच्चों को नित्य एक निश्चित समय पर स्नान कराने से बच्चा मोटा हो जाता है।

मिरगी (EPILEPSY)

मिरगी में रोगी को अचानक बेहोशी आ जाती है। उसके हाथ पैर कांपते हैं। मुंह में झाग आ जाते हैं। कुछ समय मे उसे होश आ जाता है। रोगी की तांत्रिक कोषिका से अचानक अधिक विद्युत निकलने लगती है, तथा उससे शरीर में कड़ापन हो जाता है और मस्तिष्क में सन्तुलन का अभाव हो जाता है तो उसे मिरगी रोग कहते है।

असाध्य लक्षण—अंग अधिक फड़कते हों, शरीर क्षीण हो गया हो, भृकुटी, भौंहें चलायमान हो तो वह रोगी आयुर्वेद के अनुसार ठीक नहीं हो सकता।

भोजन—रोगी को प्रोटीन और विटामिन प्रधान भोजन देना चाहिए। नमक जितना कम दिया जाय, उतना ही अच्छा है। इससे रोगी के शीघ्र ठीक होने की सम्भावना बढ़ती है। शाकाहारी भोजन एवं दूध सर्वोत्तम हैं। उत्तेजक पदार्थ—काफी, पिपरमेंट, मांसाहारी भोजन नही देना चाहिए। कुछ दिनों फल, सब्जी, दूध ही भोजन मे देना चाहिए। रोगी को भय, शोक, चिन्ता नहीं करनी चाहिये। दौरा अचानक आता है, अत: रोगी को अकेला नहीं रहने दें।

सहायक उपाय—मिरगी का दौरा पड़ने पर रोगी को आराम से लेटे रहने दें। दौरा शुरू होते ही दांतो के बीच में रूमाल की गड्डी बना कर दे दें जिससे जीभ न कटे।

नीबू—जरा सी हींग नीबू के साथ चूसने से लाभ होता है।

प्याज—तीन औंस प्याज का रस प्रात: थोड़ा सा पानी मिला कर पीने से मिरगी आना बन्द हो जाता है। यह कम से कम ४० दिन दें। मिरगी के दौरे में प्याज का रस सूंघने से होश शीघ्र आ जाता है।

लहसुन—(१) मिरगी के बेहोश रोगी को लहसुन कूटकर सुंगाने से होश में आ जाता है। दस कली दूध में उबाल कर नित्य खिलाने से मिरगी रोग दूर हो जाता है। यह प्रयोग लम्बे समय तक करें। (२) लहसुन को तेल में सेक नित्य खायें। (३) तीन भाग तिल और एक भाग लहसुन पीसकर १० ग्राम की मात्रा खाते रहने से वात जनित मिरगी जिसका दौरा १२ दिन में आता है, ठीक हो जाता है।

बच—बच का चूर्ण दस ग्राम एक चम्मच शहद में मिलाकर चाटें या एक कप दूध में फंकी लेते रहने से लाभ होता है।

करौंदा—करीब ५० पत्ते करौंदे के पीस कर छाछ में मिला कर नित्य १५ दिन पीने से मिरगी आना बन्द हो जाता है। यह प्रयोग पित्त जनित मिरगी में विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध हुआ है। पित्त जनित मिरगी का दौरा १५ दिन मे पड़ता है।

—वैद्य सुशील कुमार जैन, जयपुर।

मेंहदी—मिरगी रोग में २५० ग्राम दूध के साथ मेहदी का ६० ग्राम रस मिलाकर पिलाने से रोगी को आशा से अधिक लाभ होता है।

राई—राई पीस कर सुंघाने से मिरगी की बेहोशी दूर हो जाती है।

लाल मिर्च—मिरगी का दौड़ा पड़ने पर लाल मिर्च से बनी होम्योपैथिक मदर टिंचर कैप्सिकम एनम की कुछ बूंदे नाक में डालने से होश आ जाता है।

कालीमिर्च—पानी में पीस कर तीन बूंद नाक के नथने में डालने से होश आ जाता है।

तुलसी—तुलसी के हरे पत्तों को पीस कर मिरगी वाले के सारे शरीर पर प्रतिदिन मालिश करने से लाभ होता है।

२१ जायफलों—२१ जायफलों की माला पहने रहने से मिरगी रोग में लाभ होता है।

अनार—अनार के हरे पत्ते १०० ग्राम, पानी ५०० ग्राम मिला कर उबालें। चौथाई पानी रहने पर छान कर ६० ग्राम घी और ६० ग्राम चीनी मिला कर सुबह शाम दो बार नित्य पिलाने से मिरगी ठीक हो जाती है।

स्त्री रोग (WOMEN'S DISEASES)

मासिक-धर्म (MENSTRUAL DISCHARGE)

भारत में गर्म जलवायु होने से १३ वर्ष बाद यौवन-विकास होने लगता है। इस आयु से ही मासिक-धर्म आरम्भ हो जाता है। प्रत्येक युवा स्त्री के योनि-मार्ग से हर महीने रक्त का स्राव होता है, इसे "मासिक-धर्म" कहते हैं। मासिक-धर्म के रक्त का धब्बा धोने से छूट जाता है। यदि रक्त का धब्बा नहीं छूटे तो यह रोग का लक्षण है। मासिक-धर्म का रक्त प्रायः तीन दिन निकलता है। इन तीन दिनों में स्त्री को आराम करना चाहिए। सिर नहीं धोना चाहिए। पानी का काम जैसे कपड़ा धोना, फर्श धोना नहीं करना चाहिए। गर्म खाना खाना चाहिए।

नारियल—नारियल खाने से मासिक धर्म खुल कर आता है।

मटर—माहवारी की रुकावट दूर करता है।

राई—मासिक धर्म में गड़बड़ी होने पर भोजन से पहले दो ग्राम राई पिसी हुई पहले ग्रास के साथ नित्य खायें।

तुलसी—तुलसी की जड़ को छाया में सुखा कर पीस कर चौथाई चम्मच पान में रख कर खाने से अनावश्यक रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

कष्टार्तव (DYSMENORRHOEA)

मासिक-धर्म शरीर का प्राकृतिक धर्म है। किसी-२ को मासिक-धर्म होने में दर्द होता है, इसे कष्टार्तव कहते हैं। यह आराममय जीवन बिताने वाली युवतियों में प्राय: १८-२५ वर्ष की आयु में होता है। यह दो प्रकार का होता है—

(१) रक्ताधिक कष्टार्तव (Congestive Dysmenorrhoea)
(२) ऐंठनयुक्त „ (Spasmodic „)

रक्ताधिक कष्टार्तव—यह दर्द विवाहित नारियों में गर्भाशय के आस-पास के अंगों मे होता है। दर्द मासिक-धर्म के तीन-चार दिन पहले ही चालू हो जाता है तथा मासिक-धर्म आरम्भ होने के साथ ही अपने आप ठीक हो जाता है। कम मेहनत करने वाली महिलाओं को यह ज्यादा होती है। ज्यादा चीनी खाने और व्यायाम करने से इसमें आराम मिलता है।

ऐंठनयुक्त कष्टार्तव—चिकित्सालयों में इसी की रोगणियाँ ज्यादा आती है। यह प्राय: कुवारी लड़कियों को होता है। यह प्राय: मासिक-धर्म के प्रारम्भ से प्रथम प्रसव तक होता है। यह दर्द गर्भाशय में होता है। तेज दर्द आधा से एक घण्टे तक रहता है। कपकपी, जी मिचलाना भी हो जाती है।

कारण—मासिक-धर्म मे दर्द होने के कारण पूर्णतः अभी तक ज्ञात नहीं हुए हैं। जो ज्ञात हुए हैं वे है—बच्चेदानी का छोटा होना, बच्चेदानी में रक्त की कमी तथा जननेन्द्री के सभी भागों का सामंजस्य से कार्य न करना। हारमोनस का असन्तुलन प्रमुख कारण है। स्नायु और मस्तिष्क के आवेगों को सन्तुलित रखने वाले सोडियम और पोटाशियम खाद्य तत्वों का भोजन में असन्तुलत रहता है, जिसमें स्त्रियों में मानसिक तनाव बना रहता है। विवाह और बच्चा होने के बाद यह बीमारी अपने आप ठीक हो जाती है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा—सन्तुलित भोजन लें। चटपटे, मीठे पदार्थ पालिश वाले चावल, मांसाहार कम से कम लें। कुंवारी लड़कियों को मासिक

धर्म के दिनों में प्रातः भूखे पेट नीबू, नारंगी का रस पीना चाहिए। इन रसों से शरीर में पोटासियम की कमी दूर होती है। दर्द वाली जगहों पर सेक करें।

मूली— मूली के बीजों को पीस कर ४-४ ग्राम सुबह, दोपहर, शाम तीन बार गर्म पानी से फंकी लेने से मासिक-धर्म खुल कर आता है, दर्द ठीक हो जाता है।

हींग—मासिक-धर्म में हो तो हींग का सेवन लाभ देता है।

अजवाइन—गुड़ और अजवाइन घी में हलवे की तरह बना कर खाने से दर्द एवं रुककर आने वाला मासिक-धर्म ठीक हो जाता है।

सोंठ—जिन अविवाहिताओं के मासिक-धर्म में दर्द होता है वे सोंठ और पुराने गुड़ का काढ़ा पीयें। परहेज शीतल पेय तथा खट्टी चीजों का रखें। लाभ होगा, परीक्षित है।

नीम—यदि मासिक-धर्म के दिनों में दर्द जांघों में हो तो मासिक-धर्म के दिनों में नित्य नीम के पत्तों का रस ६ ग्राम, अदरक का रस १२ ग्राम, इतने ही पानी में मिला कर पिलायें। दर्द में तुरन्त आराम होगा।

अतिरज (MENORRHAGIA)

कभी-कभी मासिक-धर्म में अत्यधिक रक्त स्राव कई दिन तक होता रहता है। वह सन्धिकाल (Climatric Period) में भी किसी-किसी महिला को अत्यधिक रक्तस्राव होता रहता है। जब अधिक रक्तस्राव हो रहा हो तो चारपाई के पांवों की ओर के दोनों पायों के नीचे एक-एक ईंट लगा कर पैरों का हिस्सा ऊंचा करके सुलायें। तेल, मिर्च, गर्म प्रकृति के पदार्थ खाने में न दें। शीतल पेय लें। गर्म वातावरण जैसे रसोई घर में काम न करें।

अनार—अनार के सूखे छिलके पीस कर छान लें। इसकी एक चम्मच की फंकी ठंडे पानी से लेने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

धनियां—(१) २० ग्राम धनिया २०० ग्राम पानी में उबालें, जब ५० ग्राम पानी रह जाये तो छान कर मिश्री मिलाकर पिला दें। इससे मासिक-

र्म में अधिक रक्त आना बन्द हो जाता है। (२) पिसा हुआ धनियाँ, देसी बूरा (शक्कर), घी तीनों को मिला कर खाने से रक्त गिरना बन्द हो जाता है।

अल्परज

हींग—मासिक स्राव कम आता हो तो हींग का सेवन लाभ देता है।

अनार्तव (AMENORRHOEA)

मासिक-धर्म का न होना अनार्तव कहलाता है। मासिक-धर्म न होने के अनेक कारण हैं। स्थानीय जननांगों के रोग, बच्चेदानी का न होना, प्रजनन अंगों व अन्य आन्तरिक अंगों का विकास न होना, शरीर के विभिन्न हार-मोन्स में तालमेल न बैठना। बच्चा होने के बाद कुछ महीनों तक भी मासिक धर्म भी प्रायः बन्द रहता है। रक्ताल्पता, मानसिक आघात, मानसिक विचारों का भार, मासिक-धर्म के पूर्व व पश्चात ठंड लगना, पानी से भीगना आदि कारणों से अनार्तव होता है। अनार्तव के प्राकृतिक कारण हैं गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति काल, शिशु का स्तनपान आदि। चिकित्सा करते समय सर्वप्रथम कारणों को दूर करें।

मूली—मूली के बीज, गाजर के बीज और दाना मेथी तीनों समान मात्रा में पीस, छान कर दो चम्मच गर्म पानी से फंकी दें। बन्द मासिक-धर्म खुल-कर आयेगा।

तिल—काले तिल और गुड़ मिलाकर पानी में उबालकर छान लें। ठंडा होने पर नित्य पीयें। कुछ दिन पीते रहने से बन्द हुआ मासिक-स्राव आरम्भ हो जायेगा।

नमक—ठण्डी हवा या पानी में काम करने से मासिक-धर्म नहीं आ रहा हो तो दो-दो ग्राम नमक गर्म पानी से दिन में तीन बार लें। मासिक-धर्म आने लगेगा।

अजवाइन—रुके हुए मासिक धर्म को खुल कर लाने के लिए ६ ग्राम अजवाइन का चूर्ण दो बार गर्म दूध से दें।

तुलसी—मासिक धर्म रुकने पर तुलसी के बीज एक चम्मच एक गिलास पानी में उबाल कर आधा पानी रहने पर पीने से मासिक धर्म आने लगता है।

नीम— ५० नीम की कोंपलों को एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छान कर पिलाने से मासिक-धर्म चालू हो जाता है।

गर्भाशय स्थानच्युति, योनि-संकोचन

किसी-किसी स्त्री का गर्भाशय बाहर आ जाता है। इसे गर्भाशय स्थानच्युति (Uterus Proapse) कहते है। योनि ढीली लगती है। ऐसा होने पर **फिटकरी** तीन भाग, माजूफल एक भाग बारीक पीस कर मिलालें। साफ मलमल के कपड़े में या गौज में इसकी एक चम्मच डाल कर पोटली बना लें। इसे रात को सोते समय योनि में रखें। योनि सिकुड़ जायेगी, ढीलापन ठीक हो जायेगा। एलोपैथिक चिकित्सा में गर्भाशय बाहर आने पर आपरेशन कराने की सलाह दी जाती है। होम्योपैथिक चिकित्सा भी इस सम्बन्ध में लाभकारी है। हर प्रकार के रोगों की सफल चिकित्सा के लिए लेखक की होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा-सार पुस्तक पढ़ें जो लेखक से भी प्राप्त कर सकते हैं।

चेहरे पर झांई, दाग, धब्बे

नींबू—(१) त्वचा पर जहां कहीं भी चकत्ते हों, उन पर नींबू का टुकड़ा रगड़ें। नीबू में फिटकरी भर कर रगड़ें। इससे चकत्ते (Freckles) हल्के पड़ जायेंगे और त्वचा में निखार आयेगा। (२) नींबू के रस में समुद्र का झाग पीसकर मिलालें। रात को मुंह पर हुए धब्बों पर इसे लगायें। कुछ दिनों में धब्बे साफ हो जायेंगे। समुद्र का झाग न मिलने पर केवल नींबू का रस ही रगड़ें। आंखों के नीचे काले दागों पर नींबू का रस दूध की मलाई में मिलाकर लगायें।

ककड़ी—ककड़ी का रस त्वचा का रंग साफ करता है। चेहरे पर दाग, ताम्बे के रंग के धब्बे। मुंहासे हों तो नित्य ककड़ी का रस पीयें। चेहरे पर

ककड़ी रगड़ कर पानी से धोयें। इससे चेहरे की त्वचा की चिकनाई (Coily skin) साफ हो जायेगी।

चावल—सफेद चावलों को पानी में भिगोकर उस पानी से चेहरे धोने से चेहरे की झाँई मिटकर रंग साफ हो जाता है।

दूध—चेहरे पर झाँई, कील, मुंहासे, दाग, धब्बे दूर करने के लिए सोने से पहले गर्म दूध चेहरे पर मलें। चेहरा धोयें। आधा घण्टा बाद साफ पानी से चेहरा धोयें। इससे चेहरे का सौन्दर्य बढ़ेगा। चेहरे के धब्बों पर धारोष्ण दूध के झाग मलने से धब्बे मिट जाते हैं। सोते समय चेहरे दूध की मलाई लगाने से भी कील, झाइयाँ मिटती हैं।

घी—रात को सोते समय घी को चेहरे पर मलने से चेहरे के काले दाग और चोट के दाग मिट जाते हैं।

एरण्ड का तेल—एरण्ड के तेल में चने का आटा मिलाकर चेहरे पर रगड़ने से झाँई आदि मिटकर चेहरा सुन्दर हो जाता है।

जायफल—जायफल को दूध में घिस कर चेहरे पर लेप करें। इससे धब्बे मिटते हैं और चेहरा निखरता है।

तुलसी—(१)तुलसी के पत्तों का रस और नीबू का रस समान मात्रा में मिलाकर लगाने से छाइयां, झाँई, मुहासे, काले धब्बे आदि ठीक हो जाते हैं।

(२) चेहरे पर काली भाइयां हो तो प्रातः पोदीना पीस कर निचोड़ कर इसका रस चेहरे पर लगायें और आधे घण्टे के तक रहने दें। शाम को तुलसी के पत्ते पीस कर चेहरे पर लेप करें और आधा घण्टा रहने दें। इसके बाद पानी से धोलें। तीन महीने ऐसा करने से चेहरे की झाँइयाँ मिट जायेंगी।

पैर के तलुओं में जलन

लौकी—लौकी या घीया को काटकर इसका गूदा पैर के तलुओं पर मलने से गर्मी, जलन, गमका दूर होता है।

फरेला—पैरों में जलन होने पर करेले के पत्तों के रस की मालिश करने से लाभ होता है।

मेंहदी—गर्मी के दिनों में जिन लोगों के पैरों में निरन्तर जलन होती है उनके पैरों में मेहदी लगाने से लाभ होता है।

आम—हाथ पैरों की जलन आम की बौर (फल लगने से पहले निकलने वाले फूल) रगड़ने से मिट जाती है।

घी—तलवों, हाथ पैरों में जलन हो तो घी मलने से मिट जाती है।

कतीरा—यह एक प्रकार का गोंद होता है। इसे कूट कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। यह पानी में फूल कर बहुत बढ़ता है। यह दो चम्मच रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः फूल जायेगा। इसमें शक्कर मिलाकर प्रातः खायें। इसे खाने से हाथ पैरों की जलन ठीक हो जाती है।

पैरों की अंगुलियां गलना

मेंहदी—पांव की अंगुलियां गलती हों, कटती हों तो सरसों का तेल लगाकर मेहदी छिड़कें। पानी में काम करने से यदि अंगुलियां गल गयीं हों तो मेंहदी का एक भाग और इसकी आधी हल्दी दोनों को मिलाकर नित्य दो बार लगाने से लाभ होता है।

फेफड़ों का रोग

अंगूर—फेफड़ों के सब प्रकार के रोग-यक्ष्मा, खांसी, जुकाम दमा आदि के लिए अंगूर अच्छे हैं।

अंजीर—फेफड़ों के रोगों में पांच अंजीर एक गिलास पानी मे उबाल कर छान कर यह पानी सुबह, शाम पीयें।

लहसुन—लहसुन के प्रयोग से कफ गिरना कम होता है खाना खाने के बाद लहसुन का सेवन करें।

शहद—फेफड़ों के रोगों में शहद लाभदायक है। रूस में फेफड़ों के रोगों में शहद अधिक प्रयोग में लाते हैं।

तुलसी—फेफड़ों में कफजमा हो तो तुलसी के सूखे पत्ते, कत्था, कपूर और इलायची समान मात्रा, नौ गुनी शक्कर बारीक पीस लें। यह होम्योपैथी का IX विचूर्ण (Trituration) बन जाता है। इसे चुटकी भर सुबह, शाम सेवन करने से जमा हुआ कफ बाहर निकल जाता है। यक्ष्मा (T. B.) का पाठ भी पढ़ें।

कांटा चुभना

तिल—जहां कांटा चुभा हो, उसे सुई से कुरेद कर निकालने का प्रयास करें। यदि कांटा नहीं निकले तो तिल के तेल में नमक मिलाकर रुई भिगोकर कांटे पर रखकर पट्टी बांधने से कांटा निकल जाता है।

गुड़—कांटा चुभ जाये, बाहर न निकले तो जहां कांटा चुभा हो, उसे सुई से कुरेद कर गुड़ और अजवाइन गर्म करके बांधने से कांटा बाहर निकल जाता है।

हींग—कांटा चुभने पर हींग का घोल उस स्थान पर भर देने से कुछ समय बाद वह स्वयं बाहर आ जाता है।

नाभि टलना

नाभि के स्थान से हटने, सही काम न करने प्रायः पेट में दर्द, गैस, दस्त, भूख न लगना आदि होते हैं। इनको दूर करने के लिए नाभि को सही बैठाना चाहिए। नाभि बैठाने के बाद कुछ खायें।

सरसों का तेल—नाभि पर कोई तेल, विशेषकर सरसों का तेल लगाने से नाभि टलने में लाभ होता है। रोग की तीव्रता होने पर रुई का फोया तेल में भिगोकर इसे नाभि पर रखें। इसे पट्टी से बांध सकते हैं।

सौंफ—दो चम्मच सौंफ पीसकर गुड़ में मिलाकर नित्य ५ दिन खाने से नाभि टलना, जगह से हटना बन्द हो जाता है।

भोजन के द्वारा चिकित्सा

नवां संस्करण

डा० गणेश नारायण चौहान

भोजन, रोगी और चिकित्सा एक दूसरे के सम्बन्धित हैं। उचित भोजन की व्यवस्था होने रोगी के रोग निवारण में सहायता मिलती है। रोगी द्वारा खाने के लिए पूछे जाने पर रोगी को वे खाद्य पदार्थ बताने चाहिए जो पुष्टिकर हो, साथ ही औषध की तरह ही रोग निवारण में सहायता करें। इस पुस्तक मे (१) रोगी क्या खायें और क्यो, (२) निरोग रहने के लिए हम क्या खायें ? साथ ही भोज्य पदार्थों से चिकित्सा करना बताया गया है सुव्यवस्थित भोजन के ज्ञान के लिए पुस्तक उपयोगी है। चिकित्सा के सिद्धांतों को ध्यान में रखते हुए उचित भोजन की व्यवस्था इस पुस्तक में दी है।



लेखक की अन्य उपयोगी पुस्तकें

१. होम्योपैथिक व्यवहारिक चिकित्सा सार	८.५० रु०
२. पेट के रोगों की होम्यो चिकित्सा	२.५० रु०
३. धूजा	२.०० रु०
४. कटिवेदना	१.०० रु०
५. भोजन के द्वारा पेट के रोगों की चिकित्सा—ले० —वर्मा	३.५० रु०
६. अर्श बवासीर की होम्यो चिकित्सा—ले०—वर्मा	३.५० रु०

परिशिष्ट

पाचन संस्थान के रोग

(DISEASES OF THE DIGESTIVE SYSTEM)

नीम्बू : यदि आपके पाचन अङ्ग कार्य नहीं करते, भोजन नहीं पचता, पेट में गैस के कारण हृदय पर बोझ अनुभव होता है, पेट फूल जाता है, रात को नींद नहीं आती, भोजन भली प्रकार नहीं पचता तो एक गिलास गर्म पानी में एक नीम्बू का रस मिलाकर बार-बार पीते रहने से पाचन-अङ्ग और शरीर की धुलाई हो जाती है। रक्त और शरीर के समस्त विषैले पदार्थ मूत्र द्वारा निकल जाते हैं। कुछ ही दिनों में शरीर में नई स्फूर्ति और नई शक्ति अनुभव होने लगती है। अपच होने पर नीम्बू की फाँक पर नमक डाल कर गर्म करके चूसने से खाना सरलता से पच जाता है। यकृत के समस्त रोगों में नीम्बू लाभदायक होता है।

नारंगी : जिनकी पाचन-शक्ति खराब हो उनको नारंगी का रस तीन गुने पानी में मिलाकर देना चाहिए।

पालक : कच्चे पालक का रस प्रातः पीते रहने से कुछ ही दिनों में कब्ज ठीक हो जाता है। आँतो के रोगों में इसकी सब्जी लाभदायक है। पालक और बथुए की सब्जी खाने से भी कब्ज दूर होता है। कुछ दिन लगातार पालक अधिक मात्रा में खाने से पेट के रोगों में लाभ होता है।

अदरक : (1) 6 ग्राम अदरक बारीक काटकर थोड़ा सा नमक लगाकर दिन में एक बार 10 दिन तक भोजन से पहले खायें। इससे हाजमा ठीक होगा, भूख लगेगी, पेट की गैस, कब्ज दूर होगा, मुँह का स्वाद ठीक होगा, भोजन की ओर रुचि बढ़ेगी। जीभ और कण्ठ में चिपटा बलगम साफ होगा।

(2) सोंठ, अजवाइन पीस कर नीम्बू के रस में तर कर लें। इसे छाया में सुखा कर नमक मिला लें। सुबह, शाम पानी में एक ग्राम लें। इससे पाचन-विकार, वायु-पीड़ा, खट्टी डकारें ठीक होती हैं।

(3) सोंठ, हींग और काला नमक तीनों का चूर्ण गैस बाहर निकालता है।

(4) पेट फूलता हो, बदहजमी हो, अदरक के टुकड़े देशी घी में सेंक कर स्वादानुसार नमक डाल कर दो बार नित्य खायें। इससे पेट के सामान्य सभी रोग ठीक हो जायेंगे।

(5) एक चम्मच अदरक का रस चौथाई कप पानी में मिला कर पियें। यह पाचन-संस्थान के हरेक रोग में लाभदायक है। अदरक पाचन सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है। जब कभी पेट खराब हो, अदरक सेवन करें।

(6) अदरक के बारीक टुकड़े कर लें, इन्हें नागरबेल के पान (खाने का पान) में सुपारी की तरह डाल कर पान को लपेट लें तथा एक लौंग ऊपर से चुभा दें। इस प्रकार पान में अदरक के टुकड़े भर कर बीड़ा बांध लें, इनको नीबू के रस में डुबो दें और बीस दिन तक पड़ा रहने दें। नीबू के रस में स्वादनुसार नमक डाल दें। इसके बाद एक पान नित्य भोजन के साथ खायें। इससे भोजन सरलता से पचेगा तथा पाचन सम्बन्धी रोग ठीक हो जायेंगे।

पेट के रोग

जामुन : पेट की बीमारियों में जामुन लाभदायक है। इसमें दस्त बाँधने की विशेष शक्ति है। पेट-दर्द, दस्त लगना, अग्निमांद्य होने पर जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए।

केला : विभिन्न प्रकार के अठरान्त्र रोगों में भोजन के रूप में केला खाना रोग-निवारण में सहायक है। यह बच्चों और दुर्बल लोगों के लिए पोषक आहार है। बच्चों और बड़ों के हर प्रकार के दस्त, जठर-शोथ (GASTRITIS) वृहदान्त्र शोथ (COLITIS) और आमाशय-व्रण (GASTRIC ULCER) में भोजन के रूप में केला आरोग्यदायक है। यह अंतड़ियों की सूजन मिटाता है।

अनार : मेदा, तिल्ली और यकृत की कमजोरी, संग्रहणी, दस्त और कै, पेट-दर्द अनार खाने से ठीक हो जाते हैं। यह कब्ज करता है। अनार खट्टा और मीठा होने से पाचन-शक्ति बढ़ाता है; मूत्र लाता है। इससे भोजन के रस का निर्माण पर्याप्त मात्रा में होता है।

गाजर : गाजर से विटामिन बी-कम्पलेक्स मिलता है जो पाचन-संस्थान को शक्तिशाली बनाता है। भोजन न पचना, पेट में वायु पैदा होना इससे दूर

हो जाता है। इससे आँतों की गैस, ऐंठन, शोथ, घाव, जलोदर एपेन्डीसाईटिस, वृहदांतन्त्र शोथ,(COLITIS) सड़ाद, खराश दूर हो जाती है और मल में बदबू नहीं आती। इसका रस पीते ही आराम प्रतीत होता है। औषधि से चिकित्सा के लिये मेरी पुस्तक 'पेट के रोगों की होम्यो चिकित्सा' पढ़ें। बलगमी बीमारियों में काम करती है। दस्त साफ लाती है। भूख बढ़ाती है। मुँह की बदबू दूर करती है।

प्याज : प्याज, खाने की रुचि उत्पन्न करता है, भूख बढ़ाता है। खाने को पचाने में सहायक है। यकृत, तिल्ली तथा पित्त को उत्तेजित करके अधिक काम करने योग्य बनाता है। पेट की वायु को बाहर निकाल कर पेट-दर्द और अफरा दूर करता है. स्थान और जलवायु के परिवर्तन से जो बुरे प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ते हैं, प्याज उनको दूर करता है। अमल-पित्त ठीक करता है। प्याज को आग मे गरम करके कूट कर रस निकाल कर उसमें एक ग्राम नमक मिलाकर पिलाने से पेट-दर्द ठीक होता है।

मूली : अग्निमांद्य, अरुचि, पुराना कब्ज, गैस होने पर भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर दो माह तक नित्य खायें। इससे लाभ होगा। पेट के रोग में मूली की चटनी, आचार, सब्जी भी उपयोगी है।

ग्वारपाठा : ग्वारपाठे का ताजा रस 25 ग्राम, शहद 12 ग्राम और आधे नीम्बू का रस मिलाकर दो बार सुबह-शाम पीते रहने से सभी प्रकार के पेट के रोग ठीक हो जाते हैं।

चौलाई : पेट के रोगों मे चौलाई की सब्जी खाना लाभदायक है।

पेट का भारीपन

सौंफ : नीबू के रस में भीगी हुई सौंफ को भोजन के बाद खाने से पेट का भारीपन दूर होता है, भूख खूब लगती है, तथा मल भी साफ आता है।

डकार

हींग : डकार अधिक आती हो तो बाजरे के दाने के बराबर हींग गुड़ या केले में रखकर खायें।

प्यास अधिक लगना

नारंगी : प्यास अधिक लगने पर नारंगी खाने से प्यास कम होती है।

सेब : सेब का रस पानी में मिलाकर पीने से प्यास कम लगती है। जिन्हे वायु विकार हो, उन्हे यह लाभदायक नही होगा।

आलूबुखारा : आलूबुखारे को मुँह मे रखने से प्यास कम होती है।

अमरूद, लीची, शहतूत, खीरा : प्यास को दूर करने में सहायक हैं।

लौंग—प्यास की तीव्रता होने पर उबलते पानी मे लौंग डालकर पिलायें। इससे प्यास कम हो जाती है। (परीक्षित है।)

जायफल—प्यास किसी भी रोग में हो तो जायफल का टुकड़ा मुँह में रखने से लाभ होता है।

तुलसी—किसी भी रोग मे यदि प्यास अधिक हो तो तुलसी के पत्तो को पीसकर, पानी में मिला कर, नीम्बू नीचोड़ कर, मिश्री मिला कर पिलाने से प्यास कम हो जाती है।

पानी—यदि खुश्की की प्यास अधिक हो तो गर्म पानी पीने से ठीक हो जाती है।

नीबू—पानी मे नीबू निचोड कर पीने से प्यास कम लगती है।

इलायची—बारह छोटी इलायची के छिलके एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर इसके चार हिस्से करके चार बार हर दो घण्टे से पिलायें। प्यास अधिक नही लगेगी। किसी भी बीमारी मे यदि प्यास अधिक हो तो इससे ठीक हो जाती है।

वायु-गोला

नीम्बू : दो चम्मच नीम्बू का रस गर्म पानी में मिलाकर पिलाने से 'वायु-गोला' में आराम होता है।

एरण्ड का तेल : पेट मे गाँठ की तरह उभार को 'वायु-गोला' कहते हैं। यह घटता-बढ़ता है। एरण्ड का तेल दो चम्मच, गर्म दूध मे मिलाकर पीने से इसमे लाभ होता है।

नमक : सेंधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग मिलाकर

आधा चम्मच गर्म पानी से नित्य तीन बार लेने से 'वायु-गोला' में लाभ होता है।

अजवाइन : अजवाइन एक चम्मच, काला नमक एक चौथाई चम्मच दोनों को पीस कर छाछ में मिलाकर पीने से 'वायु-गोला' में लाभ होता है।

तिल्ली

नींबू—नीम्बू को बीच में से काटकर और उसको गर्म करके थोडा नमक मिलाकर कई दिन तक भोजन से पूर्व चूसने से बढी हुई तिल्ली (प्लीहा) अपने प्राकृतिक आकार में आ जाती है।

आम—70 ग्राम आम का रस, 15 ग्राम शहद में मिलाकर नित्य प्रातः 3 सप्ताह पीने से तिल्ली की सूजन और घाव में लाभ होता है। इस औषधि में खटाई न खायें।

पपीता—तिल्ली में नियमित पपीता खाने से लाभ होता है।

गाजर—गाजर का आचार बनाकर खिलाने से तिल्ली कम हो जाती है।

करेला—करेले का रस 25 ग्राम एक कप पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पिलाने से तिल्ली कट जाती है।

बैंगन—ताजा लम्बे बैंगन की सब्जी जब तक मौसम में बैंगन रहें, खाते रहें, इससे तिल्ली बढ़ी हुई हो तो उसमें आराम मिलता है।

अजवाइन—15 ग्राम अजवाइन प्रातः मिट्टी के बर्तन में एक कप पानी में भिगो दें। दिन में मकान में और रात को खुले में, ओस में रखें। दूसरे दिन प्रातः छानकर पियें। इसे लगातार पंद्रह दिन पियें। इससे तिल्ली बढ़ी हुई हो तो ठीक हो जाती है।

मिट्टी—तिल्ली के रोग में एक माह तक पेट पर गीली मिट्टी लगाने से लाभ होता है।

आंतों में घाव

सेव—आंतों में घाव रहने पर सेव का रस पीते रहने से आराम मिलता है।

प्यास अधिक लगना

नारंगी : प्यास अधिक लगने पर नारंगी खाने से प्यास कम होती है।

सेब : सेब का रस पानी में मिलाकर पीने से प्यास कम लगती है। जिन्हें वायु विकार हो, उन्हें यह लाभदायक नहीं होगा।

आलूबुखारा : आलूबुखारे को मुँह में रखने से प्यास कम होती है।

अमरूद, लौकी, शहतूत, खीरा : प्यास को दूर करने में सहायक हैं।

लौंग—प्यास की तीव्रता होने पर उबलते पानी में लौंग डालकर पिलायें। इससे प्यास कम हो जाती है। (परीक्षित है।)

जायफल—प्यास किसी भी रोग में हो तो जायफल का टुकड़ा मुँह में रखने से लाभ होता है।

तुलसी—किसी भी रोग में यदि प्यास अधिक हो तो तुलसी के पत्तों को पीसकर, पानी में मिला कर, नीम्बू नीचोड़ कर, मिश्री मिला कर पिलाने से प्यास कम हो जाती है।

पानी—यदि खुश्की की प्यास अधिक हो तो गर्म पानी पीने से ठीक हो जाती है।

नीबू—पानी मे नीबू निचोड़ कर पीने से प्यास कम लगती है।

इलायची—बारह छोटी इलायची के छिलके एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर इसके चार हिस्से करके चार बार हर दो घण्टे से पिलायें। प्यास अधिक नहीं लगेगी। किसी भी बीमारी में यदि प्यास अधिक हो तो इससे ठीक हो जाती है।

वायु-गोला

नीम्बू : दो चम्मच नीम्बू का रस गर्म 'वायु-गोला' मे आराम होता है।

एरण्ड का तेल : पेट में गाँठ की तरह यह घटता-बढ़ता है। एरण्ड का तेल दो से इसमें लाभ होता है।

नमक : सेंधा नमक एक भाग, देशी

आधा चम्मच गर्म पानी से नित्य तीन बार लेने से 'वायु-गोला' में लाभ होता है।

अजवाइन : अजवाइन एक चम्मच, काला नमक एक चौथाई चम्मच दोनों को पीस कर छाछ में मिलाकर पीने से 'वायु-गोला' में लाभ होता है।

तिल्ली

नीम्बू —नीम्बू को बीच मे से काटकर और उसको गर्म करके थोडा नमक मिलाकर कई दिन तक भोजन से पूर्व चूसने से बढी हुई तिल्ली (प्लीहा) अपने प्राकृतिक आकार में आ जाती है।

आम—70 ग्राम आम का रस, 15 ग्राम शहद में मिलाकर नित्य प्रातः 3 सप्ताह पीने से तिल्ली की सूजन और घाव में लाभ होता है। इस औषधि मे खटाई न खायें।

पपीता—तिल्ली मे नियमित पपीता खाने से लाभ होता है।

गाजर—गाजर का अचार बनाकर खिलाने से तिल्ली कम हो जाती है।

करेला—करेले का रस 25 ग्राम एक कप पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पिलाने से तिल्ली कट जाती है।

बैंगन—ताजा लम्बे बैंगन की सब्जी जब तक मौसम मे बैंगन रहे, खाते रहें, इससे तिल्ली बढी हुई हो तो उसमे आराम मिलता है।

अजवाइन—15 ग्राम अजवाइन प्रातः मिट्टी के बर्तन में एक कप पानी में भिगो दें। दिन मे मकान मे और रात को खुले मे, ओस में रखें। दूसरे दिन प्रातः छानकर पियें। इसे लगातार पंद्रह दिन पियें। इससे तिल्ली बढ़ी हुई हो तो ठीक हो जाती है।

मिट्टी—तिल्ली के रोग मे एक माह तक पेट पर गीली मिट्टी लगाने से लाभ होता है।

आँतों में घाव

सेब—आँतों मे घाव रहने पर सेब का रस पीते रहने से आराम मिलता है।

प्यास अधिक लगना

नारंगी : प्यास अधिक लगने पर नारंगी खाने से प्यास कम होती है।

सेब : सेब का रस पानी मे मिलाकर पीने से प्यास कम लगती है। जिन्हे वायु विकार हो, उन्हे यह लाभदायक नही होगा।

आलूबुखारा : आलूबुखारे को मुँह मे रखने से प्यास कम होती है।

अमरूद, लीची, शहतूत, खीरा : प्यास को दूर करने में सहायक हैं।

लौंग—प्यास की तीव्रता होने पर उबलते पानी मे लौंग डालकर पिलायें। इससे प्यास कम हो जाती है। (परीक्षित है।)

जायफल—प्यास किसी भी रोग में हो तो जायफल का टुकड़ा मुँह मे रखने से लाभ होता है।

तुलसी—किसी भी रोग मे यदि प्यास अधिक हो तो तुलसी के पत्तो को पीसकर, पानी में मिला कर, नीम्बू नीचोड़ कर, मिश्री मिला कर पिलाने से प्यास कम हो जाती है।

पानी—यदि खुश्की की प्यास अधिक हो तो गर्म पानी पीने से ठीक हो जाती है।

नीबू—पानी मे नीबू निचोड़ कर पीने से प्यास कम लगती है।

इलायची—बारह छोटी इलायची के छिलके एक गिलास पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर इसके चार हिस्से करके चार बार हर दो घण्टे से पिलायें। प्यास अधिक नही लगेगी। किसी भी बीमारी में यदि प्यास अधिक हो तो इससे ठीक हो जाती है।

वायु-गोला

नीम्बू : दो चम्मच नीम्बू का रस गर्म पानी मे मिलाकर पिलाने से 'वायु-गोला' में आराम होता है।

एरण्ड का तेल : पेट में गाँठ की तरह उभार को 'वायु-गोला' कहते हैं। यह घटता-बढ़ता है। एरण्ड का तेल दो चम्मच, गर्म दूध मे मिलाकर पीने से इसमे लाभ होता है।

नमक : सेधा नमक एक भाग, देशी चीनी (बूरा) चार भाग मिलाकर

धा चम्मच गर्म पानी से नित्य तीन बार लेने से 'वायु-गोला' में लाभ ता है।

अजवाइन : अजवाइन एक चम्मच, काला नमक एक चौथाई चम्मच नों को पीस कर छाछ में मिलाकर पीने से 'वायु-गोला' में लाभ होता है।

तिल्ली

नीम्बू —नीम्बू को बीच मे से काटकर और उसको गर्म करके थोड़ा नमक लाकर कई दिन तक भोजन से पूर्व चूसने से बढी हुई तिल्ली (प्लीहा) पने प्राकृतिक आकार मे आ जाती है।

आम—70 ग्राम आम का रस, 15 ग्राम शहद में मिलाकर नित्य प्रातः सप्ताह पीने से तिल्ली की सूजन और घाव में लाभ होता है। इस औषधि खटाई न खायें।

पपीता—तिल्ली में नियमित पपीता खाने से लाभ होता है।

गाजर—गाजर का आचार बनाकर खिलाने से तिल्ली कम हो जाती है।

करेला—करेले का रस 25 ग्राम एक कप पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पिलाने से तिल्ली कट जाती है।

बैंगन—ताजा लम्बे बैंगन की सब्जी जब तक मौसम में बैंगन रहें, खाते रहें, इससे तिल्ली बढी हुई हो तो उसमे आराम मिलता है।

अजवाइन—15 ग्राम अजवाइन प्रातः मिट्टी के बर्तन मे एक कप पानी में भिगो दें। दिन में मकान में और रात को खुले में, ओस मे रखें। दूसरे दिन प्रातः छानकर पियें। इसे लगातार पंद्रह दिन पियें। इससे तिल्ली बढ़ी हुई हो तो ठीक हो जाती है।

मिट्टी—तिल्ली के रोग मे एक माह तक पेट पर गीली मिट्टी लगाने से लाभ होता है।

आँतों में घाव

सेब—आँतों में घाव रहने पर सेब का रस पीते रहने से आराम मिलता है।

बेर—यह आँतों के घाव को ठीक करता है।

आँतों में रोग

छाछ—छाछ पीने से स्रोतो, मार्गों की शुद्धि होकर रस का भली भाँति संचार होने लगता है। आँतों से सम्बन्धित कोई रोग नहीं होता।

शहद - आँतो के रोगों को दूर करने के लिए तीन चम्मच पिसा हुआ आँवला रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः उसे छान कर चार चम्मच शहद मिला कर पियें।

आँतों में बैक्टीरियल फ्लोरा

दही—बुल्गारिया के गैस्ट्रो एन्ट्रोलोजिस्ट प्रो० ताशो नाशेव के अनुसार एन्टीबायोटिक्स देने के पश्चात् आँतों के बैक्टीरियल फ्लोरा पर पड़े कुप्रभाव को दही से ठीक किया जा सकता है।

आँतों में सूजन

गाजर—बड़ी आँत की सूजन में गाजर का रस 185 ग्राम, चुकन्दर का रस 150 ग्राम, खीरे का रस 160 ग्राम मिलाकर पियें।

दही - आँतों की सूजन दूर करने के लिए दही का अधिकाधिक सेवन दिन में कई बार करें। रोटी कम से कम खायें। जब भी भूख लगे दही खायें।

आँत्र-क्षय

लहसुन—आँत्र-क्षय में लहसुन का रस 5 बूँद, 12 ग्राम पानी के साथ पिलाना चाहिए।

आँव

(MUCOUS)

अदरक—सोंठ पीस कर समान मात्रा में गुड़ मिला लें। नित्य मटर के दाने के समान दो-दो गोलियाँ सुबह, शाम खायें। आँव आना बन्द हो जायेगा।

नीम—यदि मल के साथ आँव आती हो तो नीम की हरी पत्तियों को धोकर छाया में सुखा लें। फिर पीस लें। इसे आधा चम्मच सुबह-शाम

खाने के बाद दो बार ठंडे पानी से फंकी लें। कुछ दिन लेते रहने से आँव का आना बन्द हो जाता है।

लहसुन—(1) आँव होने पर एक कली लहसुन के साथ मूँग के बराबर अफीम खाने से आँव बन्द हो जाती है। (2) आधे चम्मच घी में पाँच कली लहसुन को मिला कर चबायें। आँव बनना बन्द हो जायेगा।

सौंफ—(1) सौंफ का तेल पाँच बूँद आधा चम्मच चीनी डालकर नित्य चार बार लेने से आँव आना बन्द हो जाता है। (2) सौ ग्राम सौंफ को सेंक कर पीस लें। इसमें सौ ग्राम पिसी हुई मिश्री मिलायें। भोजन के बाद इसको दो चम्मच सुबह-शाम ठण्डे पानी से फंकी लें।

धनियाँ—बालक के आँव हो तो धनियाँ और सोंठ का काढ़ा पिलायें, लाभ होगा।

ईसबगोल—(1) एक चाय का चम्मच इसबगोल गर्म दूध में फुलाकर रात्रि को सेवन करें। प्रातः दही में भिगोकर फूला कर उसमें नमक, सोंठ और जीरा मिला कर पिलायें। चार दिन लगातार सेवन करने से आँव निकलना बन्द हो जायेगा। (2) हरं और बेल का सूखा गूदा एक एक भाग, ईसबगोल 3 भाग तीनों पीस कर मिला लें। दो चम्मच सुबह-शाम गर्म दूध से फंकी लेने से आँव निकलना बन्द हो जाता है।

आमाशय-व्रण
(GASTRIC ULCER)

लहसुन—आमाशय-व्रण ठीक करने के लिए कच्चा लहसुन, खाना खाने के बाद सेवन करना चाहिए।

पपीता—पपीता आमाशय को बलवान बनाता है।

बृहदान्त्रशोथ
(COLITIS)

गाजर—गाजर में विटामिन बी- कॉम्पलेक्स मिलता है जो पाचन-संस्थान को शक्तिशाली बनाता है। बृहदान्त्र शोथ इससे दूर हो जाती है।

चिकित्सा—गाजर का प्रयोग जानने के लिए लेखक की 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

पानी—कोलाइटिज खाना खाने के बाद एक गिलास गरम-गरम पानी जितना गर्म पिया जा सके, लगातार पीते रहने से ठीक हो जाती है ।

अरुचि

(AVERSION)

खाने की इच्छा न होना अरुचि कहलाता है ।

फालसा—अरुचि मे फालसा, सेंधा नमक और काली मिर्च के साथ खाना उत्तम है ।

मूली—भोजन के साथ मूली पर नमक, काली मिर्च डालकर दो माह तक नित्य खायें । इससे लाभ होगा ।

पोदीना—एक गिलास पानी में 3 ग्राम पोदीना, जीरा, हींग, काली मिर्च, नमक डाल कर गर्म करके पीने से लाभ होता है ।

मोठ—नमकीन सेव आदि बेचने वाले के पास से मिलने वाली मोठ की दाल खाने से अरुचि दूर होती है ।

धनियाँ—धनियाँ, छोटी इलायची, काली मिर्च समान मात्रा मे पीस कर चौथाई चम्मच घी और चीनी मे मिला कर लेने से अरुचि दूर होती है ।

शक्कर—खाने पीने की इच्छा न होने पर एक कप पानी में स्वादानुसार शक्कर, इमली तथा बारीक पिसी हुई चौथाई चम्मच काली मिर्च मिलाकर छानकर नित्य चार बार पिलाने से खान-पान के प्रति रुचि उत्पन्न हो जाती है ।

अजवाइन—अजवाइन मे स्वादनुसार काला नमक मिला कर पीस कर गर्म पानी से फंकी लें । अरुचि दूर होगी ।

पेट का कैन्सर

लहसुन—लहसुन के सेवन से पेट का कैंसर नहीं होता । कैंसर होने पर लहसुन को पीसकर पानी मे घोलकर कुछ सप्ताह पीने से पेट का कैंसर ठीक हो जाता है । खाना खाने के बाद तीन बार नित्य लहसुन लेने से पेट साफ रहता है । यह पेट की पेशियों में संकोचन पैदा करता है जिससे आँतों को कम काम करना पड़ता है । यह यकृत को उत्तेजित करता है जिससे ऑक्सी-

जन एवं रक्त पेट की दीवार की सूक्ष्म नालियों (Capillaries) को मिलता है।

डबलरोटी—यदि पेट के कैंसर से बचाव करना हो तो भोजन मे डबलरोटी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। यह नवीन खोज लीडन विश्वविद्यालय (प. जर्मनी) के आहार विज्ञान प्रोफेसर ग्रोएन ने की है। डबलरोटी और कैंसर एक-दूसरे से जुड़े हैं, क्योंकि आहार विज्ञान विशेषज्ञों ने पाया है कि *डबलरोटी अन्य खाद्य पदार्थों की अपेक्षा जल्दी और शीघ्र पच जाती है* जिससे आंतों को कैंसर होने का खतरा नही होता।

दुर्गन्ध

दही—शरीर से दुर्गंध आने पर दही और बेसन मिलाकर शरीर पर मलें।

तुलसी—नाक में दुर्गन्ध—तुलसी के पत्तो का रस या पिसे हुए सूखे पत्ते सूंघने से नाक की दुर्गन्ध दूर हो जाती है और कीडे मर जाते हैं।

प्याज—प्याज खाने के बाद गुड़ या पान खावें, इससे प्याज की गंध दूसरों को प्रतीत नहीं होगी। प्याज खाने के बाद धनियाँ या इलायची खाने से प्याज की गन्ध नही आती। प्याज् डालकर बनाई गई साग-सब्जी में से प्याज् की गन्ध को दूर करने के लिए सब्जी पकाने के बाद थोड़ी-सी चीनी पानी में घोल कर सब्जी में डाल दें। प्याज् की गन्ध नहीं आयेगी। बर्तन से प्याज् की गन्ध दूर करने के लिए नमक मिले गुनगुने पानी से बर्तन साफ करना चाहिए।

लहसुन—लहसुन खाने के बाद सूखा धनियाँ चबाने से इसकी गन्ध नहीं आती।

मूली—मूली खाने के बाद गुड़ खाने से डकार में गन्ध नहीं आती।

मलाशय भ्रंश

(PROLAPSUS RECTI)

अमरूद—टट्टी करते समय किसी-किसी की गुदा (Anus) बाहर आती है। गुदा को अन्दर करके अमरूद के पत्तों को पीस कर इसकी लुगदी मल-

द्वार पर बांधने से गुदा बाहर निकलना बन्द हो जाती है।

फिटकरी—फिटकरी को पानी मे घोल कर गुदा में पिचकारी देने से लाभ होता है। एक गिलास पानी मे आधा चम्मच पिसी हुई फिटकरी मिलाकर नित्य गुदा को धोयें; साफ कपड़ा फिटकरी के पानी में भिगो कर गुदा पर रखें।

माजूफल—एक गिलास पानी मे दो माजूफल पीस कर डालें और दस मिनट उबालें। ठण्डा होने पर इससे मलद्वार को धोने से मलद्वार बाहर निकलना दूर होता है।

घट्टा

(CORN)

नीम्बू—घट्टा पर नीम्बू का रस लगाने से नरम पड़ जाते हैं। इस पर एक फांक नीम्बू की भी बांध सकते हैं। नीम्बू के रस में रुई भिगो कर बांध सकते हैं।

एरण्ड का तेल—दो माह तक सुबह, शाम एरण्ड का तेल मलते रहने से घट्टे ठीक हो जाते हैं। तेल मे गाज (कपड़ा) भिगोकर पट्टी बंधी रखें।

कफ,बलगम

(EXPECTORATION)

केला और शहतूत—कफ नाशक हैं।

सरसों का तेल : खांसी हो, कफ जमा हो तो सरसों के तेल मे सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें, लाभ होगा। इससे श्वास-रोग दब जाता है और कफ की गांठ निकल जाती है।

हल्दी—(1) श्लेष्मा, रेशा (Expectoration) गिरता हो तो आधा चम्मच हल्दी की फंकी गर्म दूध से लें। (2) कफ के कारण सीने मे घबराहट हो तो हल्दी, गर्म पानी, नमक घोलकर पिलायें। (3) जुकाम, दमा मे कफ गिरता हो तो नित्य तीन बार 2 ग्राम हल्दी की फंकी गर्म पानी से लें।

काली मिर्च—नीम, काली मिर्च पीस कर दो कप पानी मे उबालें। चौथाई पानी रहने पर छान कर एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह-शाम

पिलायें। इससे खाँसी, कफ, गले में कफ लगा रहना ठीक हो जाता है।

तुलसी—कफ होने पर तुलसी के पत्तों के रस में चीनी मिलाकर शर्बत बना लें। इसका एक छोटा चम्मच पिलायें, कफ ठीक हो जायेगा। तुलसी के रस में बलगम को पतला करके निकालने का गुण है।

पसली का दर्द
(PAIN IN RIBS)

हींग—हींग को गर्म पानी में घोलकर जिन पसलियों पर दर्द हो रहा हो, वहाँ लेप करें।

अदरक—सोंठ 30 ग्राम कूट कर आधा किलो पानी में उबाल कर छान कर यह चार बार पियें। पसली का दर्द ठीक हो जायेगा।

शहद—थोड़ा सा सिन्दूर शहद में मिलाकर साफ कपड़े पर लगा कर प्लास्तर बना लें। इसे पसली पर जहाँ दर्द हो चिपका दें। फिर सेंक करें। इससे पसली का दर्द दूर हो जाता है।

ऐंठन
(CRAMPS)

प्याज—ऐंठन होने और झटके लगने पर प्याज के गर्म-गर्म रस से पाँव के तलुओं पर मालिश करने से आराम होता है।

शहद—यदि रोगी बार-बार पलकें झुकाता है, उसके किसी अंग में झटके लगते हैं तो शहद के सेवन से अंगों की ऐंठन दूर हो जाती है।

कनफेड़
(MUMPS)

नमक—गर्म पानी में नमक मिलाकर गरारे करायें। ग्रन्थि की सूजन पर नमक के गर्म पानी से सेंक करें।

मिट्टी—कनफेड़ पर काली मिट्टी का लेप करने से लाभ होता है।

दर्द
(PAIN)

लहसुन—लहसुन को पीस कर तिल के तेल में मिलाकर गर्म करके मलने से दर्द दूर हो जाता है।

गेहूं—गेहूं की रोटी एक ओर सेंक लें, एक ओर कच्ची रखें। कच्ची की ओर तिल का तेल लगा कर दर्द वाले अंग पर बांध दें। इससे दर्द दूर हो जायेगा।

चना—कमर, हाथ, पैर जहां कहीं दर्द हो, दर्द वाली जगह पर बेसन डाल कर नित्य मालिश करें। एक बार मालिश किए हुए बेसन को पुनः मालिश के काम में ले सकते हैं। इस तरह मालिश करने से दर्द ठीक हो जाता है।

इलायची छोटी 'इलायची खाओ, दर्द भगाओ' :–

इलायची बोर्ड द्वारा किये गये सर्वेक्षण के अनुसार इलायची में सिर दर्द, पेट का दर्द, मिचली तथा जोड़ों के दर्द की पुरानी बीमारी दूर करने की क्षमता है। किस प्रकार के दर्द में कैसे प्रयोग करना है, यह जानने हेतु लेखक की 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' पुस्तक पढ़ें।

काफी—कहीं भी, कैसा भी दर्द हो, काफी पीने से दर्द कम होता है। काफी में कैफीन तत्व होता है जो मस्तिष्क के अनुभव-केन्द्र जिसे सेन्सरी कार्टेक्स (Sensory Cartex) कहते हैं, को प्रभावित कर उत्तेजना लाता है। इससे दर्द कम होता है।

पानी—कहीं पर भी, कैसा भी दर्द हो तो पहले गर्म पानी से सेंक करें, फिर ठंडे पानी से सेंक करें, लाभ होगा।

मेथी—सौ ग्राम दाना मेथी तवे पर इस तरह सेंकें, भुने कि आधी कच्ची व आधी सिकी हुई रहे। फिर इसे दर-दरा कूट लें। इसमें 25 ग्राम अर्थात् चौथाई भाग काला नमक मिलायें। इसकी सुबह, शाम दो चम्मच गर्म पानी से फंकी लें। इससे जोड़ों का दर्द, कमर-दर्द, घुटनों का दर्द, आम-वात (रेयूमेटिज्म) का दर्द तथा हर प्रकार का दर्द ठीक हो जायेगा। गैस भी नहीं बनेगी।

हल्दी—एक गिलास गर्म दूध में एक चाय के चम्मच भर हल्दी मिलाकर पीने से शरीर का दर्द दूर हो जाता है।

जीरा—दर्द होने पर दो चम्मच जीरा एक गिलास पानी में डाल कर गर्म करके सेंक करने से लाभ होता है।

जाँघ में दर्द

अदरक—जाँघ मे दर्द होने पर एक चम्मच अदरक के रस में आधा चम्मच घी मिलाकर पीना चाहिए।

चोट, क्षति

(INJURY)

केला—चोट या रगड लगने पर (1) केले के छिलके को बाँध देने से सूजन नही बढ़ती। (2) पका हुआ केला और गेहूँ का आटा पानी में गूँद कर गर्म करके लेप करें।

लहसुन—लहसुन की कलियों को नमक के साथ पीस कर उसकी पुल्टिस बाँधने से चोट और मरोड़ मे लाभ होता है।

मेथी—मेथी के पत्तों की पुल्टिस बाँधने से चोट की सूजन मिटती है।

एरण्ड का तेल—(1) कहीं चोट लग कर रक्त आने लगे, घाव हो, एरण्ड का तेल लगा कर पट्टी बाँधने से लाभ होता है। (2) एरण्ड के पत्ते पर तिल का तेल लगाकर गर्म करके बाँधने से चोट से सूजन एवं दर्द मे लाभ होता है।

फिटकरी—आन्तरिक चोट लगने पर चार ग्राम फिटकरी को पीस कर आधे किलो दूध मे मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

हल्दी—(1) चोट लगने पर एक चम्मच हल्दी गर्म दूध के साथ पीने से दर्द, सूजन दूर होती है। शरीर की टूट-फूट दूर होती है। चोट लगे स्थान पर हल्दी को पानी मे गूँद कर लेप करें। चोट से कटकर रक्त बह रहा हो तो उस स्थान पर हल्दी भर दें, तुरन्त ले कर ही उतरेगी। आँख में चोट लगने पर भी हल्दी का सेवन लाभदायक है। (2) दो चम्मच पिसी हुई हल्दी, चार चम्मच गेहूँ का आटा, एक चम्मच देशी घी, आधा चम्मच सेंधा नमक, थोड़ा सा पानी मिलाकर हलुआ पकायें।

चोट लगे स्थान पर इस हलुवे की पट्टी बांधें। आवश्यकतानुसार मात्रा घटा बढ़ा सकते हैं। आधा किलो उबलते हुए गर्म पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक डालें। बर्तन को उतार कर ढक कर रख दें। जब सेंक

करने जैसा हो जाय तो कपडा भिगो कर चोट लगने वाले अग का इससे सेंक करें। दर्द मे आराम मिलेगा। (3) हड्डी टूटने पर हल्दी के नियमित सेवन से लाभ होता है। (4) एक प्याज को पीसकर एक चम्मच हल्दी मिलाकर कपड़े मे बाध लें। इसे तिल के तेल में रखकर गर्म करें और इससे सेंक करें। कुछ देर सेंकने के बाद पोटली खोलकर दर्द वाले स्थान पर बांध दें। (5) कही भी चोट लगी हो, चोट से सूजन आ गई हो, दो भाग पिसी हुई हल्दी की गाँठें, एक भाग चूना मिला कर लेप करें, दर्द दूर हो जायेगा। (6) चोट से सूजन आने पर दस कली लहसुन और आधा चम्मच हल्दी दोनों को पीस कर एक चम्मच तेल मे गर्म करके सूजी हुई जगह पर गर्म करके लेप करके रुई लगाकर पट्टी बाध दें। सूजन दूर हो जायेगी।

प्याज् एक चम्मच पिसी हुई हल्दी, दो चम्मच प्याज् के रस मे मिला कर कपड़े मे इसकी पोटली बाँध कर सरसों के गर्म तेल मे डुबो कर चोट-ग्रस्त अग का सेंक करें और फिर इसे चोट वाली जगह लेप करें तथा वह कपडा भी लपेट दें, रुई लगा कर पट्टी बाध दें। दो चम्मच प्याज का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर दो बार नित्य चाटें। चोट का दर्द व सूजन ठीक हो जायेगी।

पानी—जब चोट लग जाती है, फिसल कर गिर जाते हैं तो चोट लगे स्थान पर सूजन आ जाती है। दर्द होता है। चोट लगने पर सूजन आने के बाद गर्म सेंक नही करना चाहिये। चोट लगने पर ठडा सेंक करना चाहिए। बर्फ या ठंडे पानी से चोट लगे स्थान को सेंकना चाहिए। इससे सूजन कम हो जाती है तथा और सूजन नही आती। चोट लगते ही तुरन्त ठंडा सेंक करना चाहिए। चोट लगे स्थान को पट्टी बाध कर ऊँचा करके रखना चाहिए। ठंडा सेंक 15 मिनट करें तथा प्रथम दस घंटों मे हर दो घंटे बाद सेंक करते रहें। इसके बाद दस घंटे थोड़ी ज्यादा देर से करें। इसके बाद ठंडा और गर्म पर्यायक्रम से सेंक करें। विस्तार से जानने हेतु "भोजन के द्वारा चिकित्सा" भाग दो पढ़ें।

गेहूं हड्डी टूटना, चोट, मोच लगने पर गुड़ में गेहूँ का हलवा, सीरा बना कर खायें। दो चम्मच गेहूँ की राख मे गुड़ और घी मिला कर नित्य

सुबह, शाम चाटें। इससे दर्द में लाभ होगा, हड्डी शीघ्र जुड़ेगी।

सेंधा नमक--सेंधा नमक और बूरा समान मात्रा में मिलाकर एक चम्मच सुबह शाम पानी से फंकी लें। चोट का दर्द मिट जायेगा।

नमक—(1) नमक को तवे (Pan) पर सेंके। इसे गर्म-गर्म मोटे कपड़े में बाँध कर दर्द वाली जगह को सेंकने में मोच (Sprain) व चोट (Bruise) में आराम मिलता है। (2) गर्म पानी में नमक घोल कर सेंक करें।

अदरक—चोट लगने, भारी चीज उठाने, कुचल जाने से जितनी दूरी में दर्द हो, वहाँ अदरक को पीस कर मोटा (Thick) लेप करके पट्टी बाँध दें। दो घण्टे पश्चात् हटा कर ऊपर सरसों का तेल लगाकर सेंक करें। इस तरह एक बार नित्य लेप करने से दर्द दूर हो जायेगा।

आलू--कभी-कभी चोट लगने पर नील पड जाता है। नील पड़ी जगह पर कच्चा आलू पीस कर लगायें।

रक्त-स्राव (कटने से)

आँवला—कटने से रक्त-स्राव होने पर कटे हुए स्थान पर आँवले का ताजा रस लगाने से रक्त-स्राव बन्द हो जाता है।

दोब—चोट या कट जाने से रक्त-स्राव हो तो दोब को कूट कर उसका रस कपड़े में भिगो कर पट्टी बाँधने से रक्त-स्राव बन्द हो जाता है।

मिट्टी का तेल--कट जाने से कहीं से भी रक्त-स्राव हो, मिट्टी के तेल में कपड़ा भिगोकर कटे हुए अंश पर लगा कर कस कर बाँधे। रक्त बहना बन्द हो जायेगा, दर्द भी नहीं होगा। बंधे हुए कपड़े पर नित्य मिट्टी का तेल डालते रहने से कटा हुआ स्थान ठीक हो जाता है।

रक्तस्राव (चोट से)

केला—चोट लग कर रक्तस्राव बहने लगे तो केले के डांड (डण्ठल में जहाँ केले जुड़े रहते हैं) का रस लगा दें। रक्तस्राव बन्द हो जायेगा। घाव में मवाद नहीं पड़ेगा। चोट का घाव जल्दी ठीक हो जायेगा।

बर्फ—चोट लग कर रक्त बह रहा हो तो बर्फ के पानी की पट्टी बांधे व बर्फ का टुकड़ा रखें। इससे रक्तस्राव बन्द हो जाएगा है।

घाव, क्षत . व्रनालय
(WOUND)

नारगी—नारंगी खाने से घाव जल्दी भरते हैं।

गाजर—गाजर को उबाल कर इसकी लुगदी (*Pulp*) बना लें। इसे सी घावो पर लगाने से घाव ठीक हो जाते हैं। ऐसा उपयोग इङ्गलैण्ड के लो किया करते हैं। इसका रस भी पिलाना चाहिए। कैन्सर के घाव पर भी लगा से लाभ होता है।

करमकल्ला—इसका रस पीने से घाव ठीक होते हैं। इसके रस का ए गिलास 5 बार पानी मिलाकर पीना चाहिए।

प्याज—(1) होम्योपैथिक डॉक्टर्स क्रूक, गेब्रील और मिनचेन कहते है कि एक भाग प्याज के रस को चार भाग पानी मे मिलाकर सड़े हुए, मवाद-भरे घाव धोने और बाद मे इसी घोल मे तर किया हुआ गाज (कपड़ा) घाव पर बाँधने से घाव ठीक हो जाता है। (2) प्याज की पुल्टिस घी मे बना कर लगाने से घाव मे लाभ होता है।

लहसुन–शरीर में कही भी कट कर घाव हो जाये, या अन्य प्रकार का घाव हो तो लहसुन का रस निकाला एक भाग और दो भाग पानी मे गाज भिगोकर लगाने से घाव जल्दी ठीक हो जाता है। लहसुन खाना भी चाहिए।

गेहूँ गेहूँ के पौधो को पीसकर इसकी लुगदी फोड़ों और घावो पर बांधने से जल्दी लाभ होता है।

एरण्ड का तेल—एरण्ड का तेल घाव पर लगाकर पट्टी बाँधने से लाभ होता है।

फिटकरी—ताजा घाव हो, चोट, खरोंच लगकर घाव हो गया हो, रक्त बह रहा हो, ऐसे घाव को फिटकरी से धोयें तथा घाव पर फिटकरी को पीस कर इसका पाउडर छिड़क कर, लगाने भुरकने से रक्त स्राव बन्द हो जाता है।

हल्दी—(1) पिसी हुई हल्दी घी या तेल मे मिलाकर गर्म कर उसमें रूई भिगोकर घाव पर नित्य पट्टी बाँधने से घाव भर जाता है। (2) हल्दी की गाँठ पानी मे घिस कर लेप करने से घाव के कीड़े मर जाते हैं। घाव पर पिसी हुई हल्दी भुरकने से घाव भर जाता है।

शहद—घावों पर (1) शहद की पट्टी बाँधने से आराम होता है। (2) एक भाग पीला मोम, चार भाग शहद से बने मरहम से पट्टी बाँधें। मोम को गर्म करके शहद मिलायें तो मरहम बन जायेगा। जो घाव ठीक नहीं होते, वे भी इससे ठीक हो जाते हैं। (3) शहद और तिल का तेल समान मात्रा में मिलाकर रुई के फोये या कपड़े (Gauze) में भर कर घाव पर पट्टी बाँधने से घाव भर जाता है।

तुलसी—तुलसी के सूखे पत्तों को पीस कर सूँघने से नाक में लाभ होता है। तुलसी की पत्तियों को छाया में सुखाकर बारीक पीसकर कपड़े से छानकर घाव पर छिड़कने से घाव भर जाता है। इसके पत्तों को पीसकर भी लगा सकते हैं।

पानी—चोट से घाव होने पर ठंडे पानी से भीगा हुआ कपड़ा बाँध दें तथा कपड़े को हमेशा गीला रखें। इससे घाव ठीक हो जाता है। पुराने घाव में सूजन होने पर गर्म-ठण्डे जल का सेवन नित्य दो बार करें।

नीम—(1) दो चम्मच नीम की पत्तियों का रस, दो चम्मच सरसों का तेल चार चम्मच पानी में उबालें। जब सारा पानी जल कर तेल ही रह जाये तब ठंडा करके छान लें। इसे घावों पर लगायें, पट्टी बाँधें। घाव भरकर ठीक हो जायेंगे। (2) जूते से कटे घाव होने पर नीम का तेल लगायें और नीम की पत्तियों की बारीक राख घावों पर लगायें। (3) नीम के हरे पत्ते पीस कर कपड़े में लेकर निचोड़ कर रस निकालें। इस रस में घाव के आकार की रुई भिगो कर घी में डालकर गर्म करें। गर्म होने हर उसे घाव पर रख कर पट्टी बाँधें। इससे घाव शीघ्र भर जाते हैं। पुराने असाध्य घाव भी ठीक हो जाते हैं। यह मैंने अनुभव किया है।

घी—एक कटोरी में एक चम्मच देशी घी डाल कर गर्म करें। इसमें रुई का फूआ पानी में भिगो कर निचोड़ कर डाल दें। फूये का सारा पानी जल जाने के बाद यह फूआ जितना गर्म सहन हो ऐसा होने पर घाव पर रख कर ऊपर पान का पत्ता रख कर पट्टी बाँध दें। इस प्रकार नित्य पट्टी बदलते रहें। घाव भर जायेगा।

ज्वार—ज्वार खाना घावों में लाभदायक है।

घावों में कीड़े

तुलसी—तुलसी के पत्तों को उबालकर उस पानी से घावों को धोयें। तुलसी के पत्तों का चूर्ण घावों पर छिड़कें। तुलसी के पत्तों के रस में पतला कपड़ा (गाज) भिगोकर पट्टी बाँधें।

नासूर, नाड़ीव्रण
(SINUS)

नीबू—प्रातः दो नीबू निचोड़ कर नित्य पीने से नासूर ठीक हो जाते हैं।

सरसों का तेल—आक के दूध में रुई की बत्ती भिगोकर सुखा लें और फिर सरसों के तेल में जलाकर मिट्टी के बर्तन में काजल बनाकर नासूर पर लगायें।

लौंग—लौंग और हल्दी पीसकर लगाने से नासूर मिट जाता है।

नीम—नीम की पत्तियों की पुल्टिस बाँधें।

भगंदर, नालव्रण
(FISTULA)

गेहूँ—गेहूँ के छोटे-छोटे पौधों के रस का सेवन करने से भगंदर में लाभ होता है।

पक्षाघात, अर्धांगघात
(HEMIPLEGIA)

शरीर के आधे अंगों का सुन्न होना जैसे दायें पैर और दायें हाथ का काम न करना पक्षाघात कहलाता है।

लहसुन—पक्षाघात होने पर दो कली लहसुन एवं एक कप दूध पियें। दूसरे दिन तीन कली लें। एक कली चबा कर एक घूँट दूध पियें, फिर दूसरी कली चबा कर एक घूँट दूध पीयें, फिर तीसरी कली चबाकर एक घूँट दूध पियें। इस प्रकार नित्य एक कली लहसुन की बढ़ाते जायें और दूध की भी एक कप के बाद एक-एक घूँट बढ़ाते जायें। इस प्रकार नित्य लहसुन की कली और दूध बढ़ाते जायें। इस प्रकार नित्य लहसुन की कली और दूध बढ़ाते-बढ़ाते 25 कली अर्थात् 25 दिन तक यह विधि चालू रखें। 25 दिन बाद एक-एक कली और एक-एक घूँट दूध घटाते जायें। इस प्रकार

50 दिन में पक्षाघात ठीक हो जायेगा। यदि लहसुन और दूध की मात्रा सेवन मे अधिक हो जाये और एक बार मे लेना सम्भव नहीं हो तो दो तीन बार मे करके यह क्रम पूरा करें।

उड़द—उड़द और सोंठ को चाय की तरह उबाल कर उनका पानी पक्षाघात के रोगी को पिलायें।

छुहारा—लकवे में छुहारा लाभदायक है। एक बार मे चार छुहारे से अधिक नही खाने चाहिये, वरना गर्मी करते हैं। दूध मे भिगोकर छुहारा खाने से इसके पौष्टिक गुण बढ जाते हैं।

प्याज—प्याज का रस उचित मात्रा में लेने से रक्त-प्रवाह में सहायक है और लकवे मे प्याज का उपयोग लाभ पहुँचाता है। वीर-वाणी, जयपुर 3-1-1976.

लहसुन—(1) नित्य, सुबह-शाम दो बार दस-दस कली लहसुन पीस कर गर्म घी में मिलाकर खायें। लकवा-मारे अंगो की सूखे हाथों से मालिश करें। यह दो माह करें। (2) एक ओर के अंग में लकवा हो गया हो तो 25 ग्राम छिला हुआ लहसुन पीस कर दूध में उबालें। खीर की तरह गाढा होने पर उतार कर ठंडा होने पर नित्य प्रातः खायें। 250 ग्राम लहसुन को पीस कर 500 ग्राम सरसों का तेल और दो किलो पानी लोहे की कड़ाही में मिलाकर गर्म करें। सारा पानी जल जाने पर उतार कर ठंडा करें। ठंडा होने पर छान कर नित्य इस तेल की मालिश करें। इस तरह एक माह प्रयोग करने से लकवा ठीक हो जाता है। (4) सात कली लहसुन पीसकर एक चम्मच मक्खन में मिलाकर खायें। यह भी लकवे मे लाभ करता है।

अदरक—(1) आधा किलो उड़द की दाल पीस कर उसे घी में सेंकें। इसमें गुड स्वादानुसार और अदरक 200 ग्राम पीस कर मिलाकर लड्डू बनाकर नित्य एक लड्डू खायें। (3) 20 ग्राम सोंठ और 50 ग्राम उड़द उबाल कर इनका पानी पीने से लकवा ठीक होता है।

शहद—एक औंस उबलते हुए पानी मे दो चम्मच शहद डालकर कुछ ठंडा होने पर रोगी को पिलाते रहने से कैल्शियम पर्याप्त मात्रा मे मिल

जाता है। इस प्रकार तीन सप्ताह तक शहद देते रहने से लकवा-ग्रस्त अंग कार्य करने लगते हैं।

अखरोट—नित्य प्रातः नाक के दोनों नथनों में अखरोट का तेल लगाने से लकवा ठीक हो जाता है।

काली मिर्च—बहुत बारीक पिसी हुई काली मिर्च एक चम्मच और तीन चम्मच देशी घी मिलाकर लकवा-ग्रस्त अंगों पर लेप करें।

तुलसी—तुलसी के पत्ते उबालकर रोग-ग्रस्त अंग को भाप देने से, धोने से लाभ होता है। तुलसी के पत्ते, सेंधा नमक, दही सबको पीसकर लेप करें।

मिश्रित रस—लकवा होने पर सेब, अंगूर, और नाशपाती के रसों को समान मात्रा में मिलाकर पीना चाहिए। इससे लकवा ठीक हो जाता है। यह कुछ महीने पीना होगा।—लकवे की प्राकृतिक चिकित्सा : धर्मचन्द सरावगी।

शक्कर—बच्चों को लकवे से बचाने हेतु शक्कर नहीं खिलायें।

बेहोशी
(FIT)

प्याज—स्त्रियों के हिस्टीरिया या बेहोश होने पर प्याज का रस सुंघाने से होश में आ जाती हैं। मूर्च्छा भी इससे ठीक हो जाती है।

लाल मिर्च—होम्योपैथी में लाल मिर्च से बनी औषधि कैप्सिकम एनम (Capsicum Annum) है। इसके मदर टिंचर की बेहोशी में कुछ बूंदें नाक में डालने से होश आ जाता है।

तुलसी—तुलसी के पत्तों को पीस कर नमक मिलाकर उसका रस नाक में डालने से बेहोशी, मूर्च्छा में लाभ होता है।

पानी—मूर्च्छा, बेहोशी होने पर चेहरे पर ठण्डे पानी के छींटे देने से होश आ जाता है।

सरसों का तेल—कभी-कभी स्त्री को गर्भपात से, पुरुष को चोट लगने से, अधिक रक्त निकलने से बेहोशी आ जाती है। नेत्र फटे रह जाते हैं, होश नहीं रहता। कंठ (Throat) में कफ की गड़गड़ाहट होती है। ऐसी स्थिति में

पहले सिर, फिर बदन पर सरसो के तेल की मालिश करें, घी पिलायें तो इससे होश आ जाता है।

अदरक—(1) दो चम्मच अदरक का रस, दो चम्मच पिसी हुई मिश्री और एक कप ठंडा पानी मिलाकर पीने से बेहोशी दूर हो जाती है। (2) एक चम्मच अदरक का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर पिलाने या चटाने से बेहोशी दूर हो जाती है।

बेरीबेरी
(BERIBERI)

नारंगी—जो लोग अधिकतर पालिश किये हुए चावल खा कर रहते है, उनमे विटामिन बी-1 की कमी से बेरीबेरी रोग हो जाता है। स्नायुशूल, पक्षाघात, पेशियाँ सूखना, सूजन आदि होते हैं। नारंगी का रस बेरीबेरी रोग मे लाभप्रद है।

आलू—बेरीबेरी का अर्थ है चल नही सकता। इस रोग से जंघागत नाड़ियो मे क्षीणता का लक्षण विशेष रूप से होता है। आलू पीसकर दबाकर रस निकालकर एक चम्मच की एक खुराक के हिसाब से पिलायें। कच्चे आलू को चबाकर रस को निगलने से भी समान लाभ मिलता है।

रोहिणी
(DIPHTHERIA)

गले मे श्वास-नली के ऊपर भूरे रंग की एक झिल्ली पैदा होती है। गले में दर्द, सूजन होती है, साँस रुँधने लगता है।

नीबू—डॉ०ई०पी० एन्शूज ने अपनी पुस्तक 'थेराप्यूटिक बाइ-वेज' मे लिखा है कि जर्मन के एक डॉक्टर ने नीबू के रस से 80 रोगियों को ठीक किया है और उनमे से केवल एक रोगी मरा। वे नीबू को पानी मे मिलाकर गरारे कराते थे या रोगी को नीबू का थोड़ा सा रस-चूसने को कहते थे।

अनन्नास—अनन्नास का रस रोहिणी की झिल्ली को काट देता है। गले को साफ रखता है। यह इसकी प्रमुख औषधि है। ताजे अनन्नास मे 'पेपसीन' (पित्त का प्रधान अंश) होता है। इससे गले की खराश मे लाभ होता है।

लहसुन—एक छटांक लहसुन की कली चार घण्टे मे घूमने मे इस रोग मे लाभ होता है। बच्चो को इसका रस शरबत मे मिलाकर पिलाना चाहिये। इसकी कलियो का रस बार-बार देते रहना चाहिये।

प्रमेह

केला—केला प्रमेह मे लाभदायक है। यह शरीर को मोटा करता है। दो केले खाकर ऊपर से एक गिलास गर्म दूध तीन महीने नित्य सेवन करने से मोटे हो जाओगे। पेट मे अफरा हो तो यह सेवन न करें।

कण्ठशालूक (ADENOIDS)

गाजर—गाजर का रस पीने से कण्ठशालूक ठीक हो जाते हैं।

कण्ठमाला

हल्दी—8 ग्राम हल्दी की फंकी सुबह-शाम दो बार लें। हल्दी की गाँठ को पत्थर पर पानी मे घिसकर लगायें। कुछ दिनों तक नित्य सेवन से यह रोग ठीक हो जायेगा।

गुर्दे के रोगी नहीं खायें

1. अधिक मात्रा मे दूध, दही, पनीर व दूध से बनी कोई भी वस्तु।
2. अधिक मांस, मछली, मुर्गा आदि।
3. अधिक पोटेशियम वाले पदार्थ जैसे–चॉकलेट, काफी, दूध, चूर्ण, बीयर व वाइन और सूखे फल।
4. अधिक मात्रा में, फल सब्जी आदि।
5. अधिक सोडियम वाले पदार्थ : डबलरोटी, केक, पेस्ट्री आदि।
6. अधिक मात्रा में नमकीन, मक्खन, चीज आदि।
7. अधिक चटनी, पापड़, अचार आदि नही खायें।

अण्डवृद्धि (HYDROCELE)

आम—25 ग्राम आम के पत्ते, 10 ग्राम सेंधा नमक, दोनो को पीस कर हल्का-सा गर्म करके लेप करने से अण्डवृद्धि ठीक हो जाती है।

अंत्रवृद्धि
(HERNIA)

एरण्ड का तेल (Castor oil)—अण्डकोश में वायु भर कर लुहार की फुँकनी की तरह फूल जाये, स्पर्श करने पर वायु प्रतीत हो, दर्द हो, ऐसी वायु की अंत्रवृद्धि हो तो एक कप दूध मे दो चम्मच एरण्ड का तेल डालकर एक माह तक पीने से अंत्रवृद्धि ठीक हो जाती है।

काफी (Coffee)—बार-बार काफी पीने और हर्निया वाले स्थान को काफी से धोने से हर्निया के गुब्बारे की वायु निकल कर फुलाव ठीक हो जाता है। मृत्यु के मुँह के पास पहुँची हुई हर्निया की अवस्था में भी लाभ होता है।

गर्मी से बचाव

गर्मी के मौसम में दिनचर्या—(1) प्रातः उगते हुए सूर्य की किरणों में 15 मिनट नंगे बदन नित्य रहें। इसके बाद ठंडे पानी से मल-मल कर घर्षण स्नान करें।

(2) **आँखें**—गर्मी में बार-बार आँखों पर ठंडे पानी के छींटे मारने से आँखें तरोताजा एवं स्वस्थ रहती हैं।

(3) गर्मी मे भूखे पेट बाहर नहीं जायें। धूप में सिर ढका हुआ रखें।

(4) गर्मी मे खाना खाने के बाद कुछ देर लेट जायें।

शहतूत—गर्मी से बचने के लिए रोजाना शहतूत खायें।

जौ—जौ के सत्तू शरीर में ठंडक देते है तथा शरीर मे गर्मी सहन करने की क्षमता पैदा करते हैं।

हर्र—हर्र पीस कर समान मात्रा मे गुड़ मिला कर मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बना लें। नित्य प्रातः गर्मी के मौसम में नाश्ते के बाद दो गोली खा कर पानी पियें। इससे गर्मी के मौसम में होने वाले विकार नहीं होंगे।

आँवला—गर्मी मे आँवले का शर्बत पीने से बार-बार प्यास नहीं लगती तथा गर्मी के रोगो से बचाव होता है।

धनियाँ—गर्मी से चक्कर, उल्टी, दिल धड़कने लगता हो तो कोरी हाँडी में सौ ग्राम पिसा हुआ धनियाँ और आधा किलो पानी डाल दें। एक घण्टे तक पड़ा रहने दें। फिर इसमें से आधा कप पानी छान कर पाँच बतासे डाल कर हर तीन घण्टे से पिलायें। तेज गर्मी के प्रभाव से उत्पन्न सभी रोगों में लाभ होगा।

गर्मी में घुटन

नीबू—गर्मी की तपन से घुटन प्रतीत होने पर नीबू की शिकजी पीने से मस्तिष्क तरोताजा होता है।

खीरा—खीरा खाने से गर्मी में लाभ होता है।

अलाइयाँ
(PRICKLY HEAT)

मेंहदी—गर्मी में पीठ और गले पर व शरीर की नरम त्वचा पर छोटी-छोटी मरोड़ियाँ होने लगती हैं। मेंहदी के लेप से एकदम उनकी जलन मिटकर लाभ हो जाता है। (यह परीक्षित है।)

लू (SUNSTORKE) आतपघात

कैरी—लू लगने पर कैरी की छाछ पीने से लाभ होता है। जिस किसी को गर्मी या लू लग जाय, मुँह और जबान सूखने लगे, माथे, हाथ-पैर में पसीना छूटने लगे, दिल घबरा जाय और प्यास ही प्यास लगे तो ऐसी अवस्था में रोगी को कैरी की छाछ पिलायें। एक बड़ी सी कैरी उबालें या सेंक लें। फिर इसे ठंडे पानी में कुछ देर रखें और छिलके उतार कर दही की तरह मथकर इसके गूदे में गुड़, जीरा, धनियाँ, नमक और काली मिर्च डाल कर इसे अच्छी तरह मथ लें और आवश्यकतानुसार पानी मिला कर एक-एक कप दिन में तीन बार पियें तो लू में लाभ होगा।

प्याज़ — लू लगने पर प्याज़ के रस की कनपटियों और छाती पर मालिश करने और पीने से लाभ होता है। गर्मी में प्याज़ दो बार नित्य खाने और पास रखने से लू नहीं लगती। जब भी खाना खायें प्याज़ भी साथ में खायें।

धनियाँ—लू से बचने के लिए धनिये के पानी मे चीनी मिलाकर पीना चाहिये।

तुलसी—तुलसी के पत्तो का रस चीनी मे मिलाकर पिलाने से लू नही लगती और लू लगने पर लाभ होता है। चक्कर नही आते।

पानी—गर्मी में बार-बार पानी पीने से लू नही लगती। लू लगने पर पानी से स्पंज करें।

नीबू—एक गिलास पानी मे एक नीबू निचोड़ें और स्वादानुसार पिसी हुई मिश्री डालकर पियें तो लू का प्रभाव कम हो जाता है।

शहतूत—लू से बचने के लिए नित्य शहतूत खायें।

इमली—लू लगने से पकी हुई इमली के गूदे को हाथ और पैरो के तलवो पर मलने से लू का असर मिटता है। गर्मी मे इमली का पानी पीना लाभदायक है। इमली को भिगो कर इसका पानी पीने से गर्मी मे लू नही लगती।

वर्षा-ऋतु के रोग

नीबू—वर्षा-ऋतु में पेट के रोग और ज्वर, फोड़े-फुन्सी बहुत होते हैं। नीबू का सेवन इसमे लाभदायक है। गर्म पानी में नीबू निचोड़ कर एक बार नित्य प्रातः कम से कम 95 दिन पीना चाहिये।

जलवायु परिवर्तन

लाल मिर्च—देश-देश में भ्रमण करने वाले यदि लाल मिर्च को घी मे तल कर खाया करें तो उनको कही का पानी हानि नही करेगा।

बिजली गिरना

तुलसी—तार की बिजली या वर्षा में आकाश से बिजली गिरने से व्यक्ति बेहोश हो गया हो तो सिर तथा चेहरे पर तुलसी का रस मलने पर होश मे आ जाता है।

चर्म रोग
(SKIN DISEASE)

नीबू—नीबू चर्म को साफ करता है। चर्म के समस्त रोग फोड़ा-

फुन्सी, दाद, खाज आदि में नीबू का रस लगाने तथा नीबू पानी मे निचोड कर-धोने, नहाने एवं पीने से लाभ होता है। प्रातः दो नीबू पानी मे निचोड़ कर नित्य पीने से चर्म रोग ठीक हो जाता है।

सेव—चर्म रोग मे दो सेव नित्य खाने से लाभ होता है।

यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो आपको चाहिए कि एक सेव को अच्छी तरह पीस लें और उस लुगदी की एक पतली तह चेहरे पर चढ़ा लें। दस-मिनट बाद गरम पानी से धो डालें।

टमाटर—टमाटर खट्टा होता है। टमाटर की खटाई रक्त साफ करती है। रक्त-शोधन के लिए टमाटर अकेले ही सेवन करना चाहिए अर्थात् किसी अन्य वस्तु के साथ नहीं लेना चाहिए। रक्त-दोष में जब त्वचा पर लाल चकते उठे हों, मुँह की हड्डियाँ सूज गई हों, दाँतों से रक्त निकलता हो, स्कर्वी रोग की सम्भावना हो, रक्त-विकार, दाद, बेरी-बेरी हो, टमाटर का रस दिन में तीन बार नित्य पीने से लाभ होता है। यह रक्त साफ करता है। कुछ सप्ताह नित्य टमाटर का रस पीने से चर्म रोग ठीक हो जाते हैं।

गाजर—गाजर का रस कीटाणुनाशक है और संक्रमण को दूर करता है। इससे रक्त की उत्तेजना और सड़ांध दूर हो जाती है। रक्त शुद्ध हो कर खुजली, फोड़े-फुन्सी में लाभ पहुँचता है। रक्त-विकार ठीक हो जाता है। इसका रस पीते रहने से मुँहासे (Acnes) मिटते हैं, चेहरा सुन्दर हो जाता है और रोगी के पीले चेहरे का रंग गुलाब के फूल जैसा हो जाता है। गाजर का रस चर्म-रोगो में लाभदायक है।

विटामिन 'ए' की कमी से चर्म शुष्क होता है। सर्दियो में चर्म-शुष्कता (Dryness) अधिक रहती है। सर्दियो मे गाजर बहुत मिलती है। गाजर मे विटामिन 'ए' बहुत मिलता है। अतः गाजर खा कर शुष्कता को दूर कर सकते हैं।

खीरा—खीरा चर्म रोगो में लाभदायक है।

प्याज़—कच्चे या पकाये हुए प्याज़ को खाने से त्वचा का पीलापन और अस्वस्थ त्वचा ठीक हो जाती है। त्वचा का रंग सुन्दर होता है। इसको आग में भूनकर गरम-गरम फोडो, गिल्टी पर बाँधने से मवाद बाहर आ जाता है।

शोथ, जलन, दर्द आदि को आराम पहुँच जाता है और घाव शीघ्र भर जाता है। संक्रमण का घाव भी नहीं रहता। होम्योपैथिक डॉक्टर्स कूक, अप्रील और मिनचेन कहते हैं कि एक भाग प्याज़ के रस को चार भाग पानी मे मिलाकर सड़े हुए, मवाद-भरे घाव को धोने और बाद मे इसी घोल मे तर किया हुआ गाज (कपड़ा) घाव पर बाँधने से घाव ठीक हो जाता है। यह रक्त साफ करता हैं, कीटाणुओ को मारता है, खुजली मिटाता है।

पोदीना—हरा पोदीना पीसकर चेहरे पर बीस मिनट तक लगा दें। यह त्वचा की गर्मी निकाल देता है।

गेहूँ—विशेषतः खर्रा, दुष्ट अकौता तथा दाद की तरह कठिन, गुप्त एवं सूखे चर्म रोगों में गेहूँ को गर्म तवे पर खूब अच्छी तरह भून कर, जब वह राख की तरह हो जाए तो उसे खरल में अच्छी तरह पीस कर शुद्ध सरसों के तेल मे मिलाकर सम्बन्धित स्थान पर लगाने से कई वर्षों के असाध्य एवं पुराने चर्म-रोग ठीक हुए हैं।

लाल मिर्च त्वचा के रोगों में लाल मिर्च का तेल लगाना लाभदायक है। यह वर्षा मे होने वाली फुन्सियों पर लगाने से अधिक लाभ होता है। लाल मिर्च 125 ग्राम और सरसों का तेल 375 ग्राम दोनों को गर्म करें। अच्छी तरह उबलने पर छान लें। यही लाल मिर्च का तेल है।

नमक—सर्दियों में होने वाले चर्म-रोगों में गर्म पानी में नमक मिला कर नहाना लाभदायक है।

त्वचा शुष्क, खुश्क हो, हाथ-पैर फटते हों तो गर्म पानी में नमक मिलाकर धोयें, सेंक करें। इससे त्वचा कोमल हो जायेगी।

अजवाइन—दाद, खाज, खुजली, फुन्सियाँ होने पर गर्म पानी मे अज-वाइन पीस कर लेप करें। अजवाइन को पानी मे उबाल कर धोयें, लाभ होगा।

नीम—फोड़े-फुन्सी, दाद, खुजली अप्रैल के प्रथम सप्ताह में नीम की कोपलें घोट कर लेने से रक्त के रोग तथा वात, पित्त, कफ का नाश होता है। 30 ग्राम नीम की कोपलें (नये निकलने वाले पत्ते) पीस कर पानी में मिला कर नित्य पीने से ठीक हो जाते हैं। फोड़ा फूट कर मवाद बहता हो तो नीम

के पत्ते पीस कर शहद मिलाकर लगायें।

रक्त-विकार के कारण फोड़े, दाद, चर्म पर पपड़ियाँ जमना, फुन्सियों के घाव हो जाते हैं, जो सरलता से ठीक नहीं होते। इन पर नीम का मरहम लाभ करता है।

विधि—175 ग्राम नीम के पत्ते बिना पानी डाले पीसकर लुगदी बना लें। ताम्बे के बर्तन में इसका आधा हिस्सा सरसों का तेल डालकर गर्म करें। जब तेल में धुआँ आने लगे तो यह लुगदी डाल दें। जब लुगदी तेल में जल कर काली पड़ जाये तो उतार लें, उसे कुछ ठंडा होने दें। फिर इसे इसी तेल में कपूर और जरा सा पीला मोम डाल कर पीस ले तो मरहम तैयार हो जाता है।

ग्लिसरीन—होठ, त्वचा फटनें पर ग्लिसरीन लगाने से लाभ होता है।

चना—दाज, खुजली, फोड़े, फुन्सी आदि पर बेसन को पानी में घोल कर लेप करें। सूख जाने पर रगड़ कर बेसन साफ करें।

पानी—कपड़े की पट्टी पानी में भिगो कर निचोड़ कर बच्चे की गर्दन पर लपेट दें और कम्बल ओढ़ा दें। कुछ दिन ऐसा करते रहने से बच्चे को चर्म रोग नहीं होगा।

शहद—(1) तीन चम्मच पिसा हुआ आँवला रात को एक गिलास पानी में भिगो दें। प्रातः उसे छान कर चार चम्मच शहद मिला कर पियें। इससे चर्म रोग दूर होंगे। (2) शहद में पानी मिला कर पीने से अनेक चर्म रोग जैसे खुजली, शरीर पर हल्के दाग, फोड़े-फुन्सी, मुँहासे ठीक हो जाते हैं।

बिवाइयाँ

शलगम—शलगम को उबालकर उसके पानी से बिवाइयों को धोयें, फिर उस पर शलगम रगड़ें। रात को ऐसा करके बिवाइयों पर कपड़ा लपेट दें। इससे बिवाइयाँ ठीक हो जायेंगी।

घी—देशी घी और नमक मिलाकर बिवाइयों पर लगायें। इससे त्वचा कोमल रहती है। जाड़ों में हाथ-पैर नहीं फटते हैं।

सरसों का तेल—पैरों पर सरसों का तेल मलने से पैर नहीं फटते। सरसों का तेल गर्म करके बिवाइयों को सेंकने से बिवाइयां ठीक हो जाती हैं।

तिल—देशी पीला मोम पंसारी के मिलता है। मोम का एक भाग, तिल का तेल चार भाग मिलाकर गर्म करके मरहम बना लें। इसे बिवाइयों पर लगाने से लाभ होता है।

मेंहदी—हाथ-पांव फटने पर मेंहदी लगायें।

काली मिर्च—काली मिर्च, राल, कत्था समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसमें दो चम्मच देशी घी, चार चम्मच चमेली का तेल मिलायें और लोहे के बर्तन में डाल कर गर्म करें। फिर इसे शीशी में भर लें। इसे लगाने से बिवाइयां फटना बन्द हो जाता है।

नमक—गर्म पानी में नमक मिलाकर हाथ-पैर धोने, सेंकने से बिवाइयों में लाभ होता है।

प्याज—कच्चा प्याज़ पीसकर बांधने से लाभ होता है।

एरण्ड का तेल—पैरों को गर्म पानी से धोकर एरण्ड का तेल लगायें। बिवाइयां फटना बन्द हो जायेगा।

हल्दी—कच्चे दूध में पिसी हुई हल्दी मिलाकर मलने से त्वचा मुलायम होती है। हाथ-पैर नहीं फटते। यदि फट गये हो तो उनमें हल्दी भर दें। ठीक हो जायेंगे।

मस्से
(WARTS)

सेब—खट्टी सेब का रस मस्सों पर लगाने से मस्सों के छोटे-छोटे टुकड़े होकर जड़ से गिर जाते हैं।

प्याज—प्याज़ का रस लगाने से मस्से नष्ट हो जाते हैं।

एरण्ड का तेल—मस्से, आटन पर एरण्ड के तेल में गाज (कपड़ा) भिगोकर पट्टी बंधी रखें तो मस्से ठीक हो जायेंगे।

धनियां—तिल, मस्सों पर धनियां पीस कर लेप करने से वे मिट जाते हैं।

सर्दी में अंगुलियों में सूजन

मटर--सर्दी में अंगुलियां सूजने पर मटर को पानी में उबाल कर उ पानी से धोने से सूजन में लाभ होता है।

शलगम--50 ग्राम शलगम एक किलो पानी मे उबालें। फिर इस पान में हाथ-पैर रखने से अंगुलियों की सूजन दूर हो जाती है।

फिटकरी--पानी में ज्यादा काम करने से जाड़ों मे अंगुलियों मे सूज या खाज हो जाये तो पानी मे फिटकरी उबालकर उससे धोयें। ठीक ह जायेगी।

सरसों का तेल--सर्दियों मे अंगुलियों मे सूजन आ जाती है। चा चम्मच सरसो के तेल मे एक चम्मच बारीक पिसा हुआ सेंधा नमक मिला क गर्म करें तथा रात को इसे अंगुलियों पर लगा कर मोजे पहन कर सोयें सूजन मिट जायेगी।

पित्ती

(URTICARIA)

पोदीना--दस ग्राम पोदीना, बीस ग्राम गुड़, दो सौ ग्राम पानी में उबाल कर छान कर पिलाने से बार-बार उछलने वाली पित्ती ठीक हो जाती है।

चना--चने (बेसन) से बने मोनिया लड्डुओ पर काली मिर्च डालकर खायें तो पित्ती ठीक हो जाती है।

घी--पित्ती या छपाकी निकलने पर देशी घी और सेंधे नमक को मिलाकर मालिश करें। फिर कम्बल ओढ़ कर पसीना लें। पित्ती मिट जायेगी।

हींग--हींग को घी मे मिलाकर मालिश करने से लाभ होता है।

जीरा--जीरे को पानी में उबाल कर उस पानी से नहाने से बदन की खुजली और पित्ती मिट जाती है।

काली मिर्च--पित्ती होने पर काली मिर्च और घी मिला कर पियें तथा शरीर पर इन दोनो की ही मालिश करें।

अजवाइन--(1) पित्ती होने पर एक चम्मच अजवाइन और स्वादानुसार

सेंधा नमक मिलाकर प्रातः भूखे-पेट पानी से फंकी लेने से लाभ होता है। (2) एक चम्मच अजवाइन, इसका दुगना गुड़ दो कप पानी मे उबाल कर पीने से पित्ती मे लाभ होता है। (3) अजवाइन एक ग्राम और गुड़ 3 ग्राम मिलाकर खाने से पित्ती दूर हो जाती है।

शहद—(1) जब बड़ी-बड़ी दवाओ और इंजेकशनों से भी पित्ती में लाभ न हो तो नाग-केसर 6 ग्राम, शहद 25 ग्राम रोगी को सुबह शाम खिलायें। (अनुभूत योग है।) (2) एक चम्मच शहद और एक चम्मच त्रिफला मिला कर सुबह-शाम खायें। पित्ती ठीक हो जायेगी।

हल्दी—(1) पिसी हुई हल्दी एक चम्मच, गेहूँ का आटा दो चम्मच, घी एक चम्मच, चीनी दो चम्मच, आधा कप पानी डालकर हलुआ बना लें। इसे ठण्डा होने पर प्रातः नित्य खायें, ऊपर से एक गिलास दूध पियें। इससे पित्ती मिट जाती है।

(2) आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच मिश्री ..। शहद मिला कर दो बार नित्य लें। पित्ती निकलना बन्द हो जायेगी।

नीम—नीम का तेल या नीम के बीज की गिरी सरसो के तेल मे जला-कर उस तेल की मालिश करें। नीम के पत्ते जब तक कड़वे न लगें, चबाते रहे। इससे पित्ती ठीक हो जाती है।

सरसों का तेल—पित्ती, छपाकी होने पर दस्तावर औषधि लेकर पेट साफ करें। सरसो के तेल की मालिश करके गर्म पानी से स्नान करें। इससे पित्ती मे लाभ होता है।

फिटकरी—आधा चम्मच पिसी हुई फिटकरी, आधे कप गर्म पानी में घोल कर पित्ती निकली जगह इसे लगायें और धोयें। पित्ती मे लाभ होगा।

प्याज—पित्त-दोष मे प्याज खाने से लाभ होता है।

पान—खाने वाले तीन पान (नागरबेल) और एक चम्मच फिटकरी पानी डाल कर और उसे पीस कर पित्ती निकली हुई जगह पर मालिश करने से पित्ती ठीक हो जाती है।

तुलसी—चौथाई चम्मच तुलसी के बीज एक मुरब्बे के आँवले पर डाल कर नित्य दो बार खायें, पित्ती ठीक हो जायेगी।

सिरस—सिरस के फूलों को पानी मे पीसकर जहाँ पित्ती निकली हो लेप करें। एक चम्मच पिसे हुए सिरस के फूल एक चम्मच शहद मे मिलाकर चाटें। इससे लाभ होगा।

फुन्सियाँ
(BOILS)

हाथ, मुँह, बदन पर छोटी-छोटी फुन्सियाँ, कभी-कभी फोड़े के समान मोटी फुन्सियाँ गर्मी और वर्षा के प्रारम्भ में निकलती हैं। इनमे तेज दर्द होता है। फुन्सियाँ लाल होती हैं, इनमे से मवाद और रक्त निकलता है। ठीक होती रहती हैं, और नई भी निकलती हैं। अन्य मौसम में भी ऐसी फुन्सियाँ हो सकती हैं, लेकिन गर्मी के मौसम मे अधिक होती हैं। इनके निम्न कारण हैं:—

1. पसीने का त्वचा में जमा होना शरीर की गंदगी पसीने के रूप मे निकलती है। यदि पसीना त्वचा मे जम जाये और बाहर न निकले तो फोड़े-फुन्सियों के रूप मे यह पसीना बाहर आता है। लू, तेज हवा, धूल शरीर पर जम जाती है इससे पसीना बाहर नही निकलता।

2. गर्म प्रकृति की चीजें खाना—आम, खरबूजा, तरबूज आदि अधिक खाने से शरीर मे गर्मी बढ जाती है और फुन्सियाँ निकलती हैं।

3. कृत्रिम पहनाव—नाइलोन, टैरालीन के कपड़े, प्लास्टिक की चप्पलें आदि का त्वचा पर बुरा प्रभाव पड़ता है और इनसे फुन्सियाँ निकलती है।

उपचार—नित्य दो बार स्नान करें। ठंडे पेय, ठंडी चीजें अधिक खायें।

मुलतानी—मुलतानी मिट्टी भिगोकर पीस लें। इसमें कपूर मिलाकर शरीर पर लेप करें। इसे लगाने के एक घंटे बाद स्नान करें।

नीबू—नीबू चर्म साफ करता है। चर्म के समस्त रोग फोड़े-फुन्सी, दाद-खाज आदि मे नीबू का रस लगाने या नीबू को पानी मे निचोड कर धोने, नहाने से लाभ होता है। वर्षा मे फोड़े-फुन्सी बहुत होते हैं। नीबू का सेवन इनमें बहुत लाभदायक है। गर्म जल में नीबू निचोड कर नित्य प्रातः कम से कम तीन महीने पियें।

अनन्नास—अनन्नास का गूदा फुन्सियों पर लगाने से लाभ होता है। इसका रस पीने से शरीर के अस्वस्थ तन्तु ठीक हो जाते हैं।

अमरूद—फुन्सियाँ हो गई हों, खुजली हो तो चार सप्ताह तक नित्य दोपहर में एक पाव अमरूद खायें। इससे पेट साफ होगा, बढ़ी हुई गर्मी दूर होगी, रक्त साफ होगा और फुन्सियाँ एवं खुजली ठीक हो जायेंगी।

इमली—फुन्सियाँ होने पर इमली को पानी में मलकर, छानकर नित्य पीते रहने से लाभ होता है।

बेर—नाक के अन्दर, बाहर फुन्सियाँ निकलने पर बेर सूंघना और उसका गूदा लगाना चाहिए।

गाजर—फुन्सियों पर गाजर की पुल्टिस बाँधें। यह फुन्सियों में जमे हुए रक्त को पिघला देती है।

आलू—कच्चे आलू का रस पीने से फुन्सियाँ ठीक हो जाती हैं।

अखरोट—यदि फुन्सियाँ अधिक निकलती हों तो साल भर नित्य प्रातः चार अखरोट खाने से लाभ होता है।

मेंहदी—मेंहदी को उबालकर इसके पानी से फुन्सियों को धोने से लाभ होता है।

अजवाइन—अजवाइन को पानी में उबालकर फुन्सियों को धोयें। अजवाइन गर्म पानी में पीसकर फुन्सियों पर लेप करें। लाभ होगा।

शहद—आटा (Flour) और शहद को मिलाकर लेई (Paste) बनालें। इसको कपड़े के टुकड़े पर लगाकर फुन्सियों पर लगायें। तीन चम्मच शहद एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर प्रातः कुछ महीने पियें।

तुलसी—नाक में फुन्सी हो तो तुलसी के सूखे पत्तों को पीसकर सूँघने से लाभ होता है। (बेर)

नीम—मार्च, अप्रैल के महीने में जब नीम के नये पत्ते (कोपलें) आते हैं, 30 ग्राम लाल-लाल कोपलें और सेंधा नमक पीस कर प्रातः भूखे पेट खायें इससे रक्त साफ हो कर फुन्सियाँ ठीक हो जायेंगी। नीम के पत्ते पीस कर फुन्सियों पर लगायें। दर्द अधिक हो तो गर्म करके लगायें। नीम की छाल घिस कर भी लगा सकते हैं।

कपूर—50 ग्राम नारियल के गर्म तेल में 5 ग्राम कपूर मिलाकर फुन्सियों पर लगाने से लाभ होता है। इससे खुजली नहीं चलती। नारियल का तेल

उपलब्ध न हो तो खाने का तेल भी काम में ले सकते हैं।

बथुआ—बथुआ, सोंठ, नमक तीनों को पीसकर इसकी लुगदी को गीले कपड़े में बाँधकर इस पर मिट्टी का लेप करके सेंके। फिर खोल कर गर्म-गर्म फुन्सियों पर बाँधें। दर्द कम होगा। मवाद बाहर निकल जायेगा।

लाल मिर्च—लाल मिर्च तेल में उबालें और फिर तेल को छानकर फुन्सियों पर लगायें। लाभ होगा।

लहसुन—चौथाई चम्मच लहसुन का रस, चौथाई कप गर्म पानी में मिला कर तीन बार नित्य पीते रहने से फुन्सियाँ ठीक हो जाती हैं।

'भोजन के द्वारा चिकित्सा' भाग एक व दो दोनों में फोड़ा, रक्तविकार, रक्तशोधक पाठ पढ़ें। 'शक्तिवर्धक भोजन' में बताई कीटाणु-नाशक चीजें खायें।

दाद
(ECZEMA)

नीबू—दाद को खुजला कर दिन में चार बार नीबू का रस लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

केला—दाद हो तो केले के गूदे को नीबू के रस में पीस लें और लगायें, इससे लाभ होता है। लगाने से पहले दाद फूला हुआ लगेगा, लेकिन डरें नहीं, बाँधते रहें। दाद ठीक हो जायेगा।

पपीता—पपीते का दूध दाद पर लगाने से लाभ होता है।

गाजर—(1) गाजर का बुरादा, बारीक टुकड़े कर लें। इस पर सेंधा नमक डालकर सेंके और फिर गर्म-गर्म ही दाद पर बाँध दें। आराम मिलेगा।

(2) गाजर का रस 185 ग्राम, चुकन्दर का रस 250 ग्राम, खीरा या ककड़ी का रस 125 ग्राम मिलाकर पियें।

आलू—कच्चे आलू का रस पीने से दाद दूर होता है।

लहसुन—दूध पीते हुए बच्चे को दाद हो जाये तो लहसुन को जलाकर इसकी राख शहद में मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

दाद में लहसुन के आन्तरिक सेवन के साथ-साथ लगाना भी चाहिए।

मूली—मूली के बीजो को नीबू के रस में पीसकर गर्म करके लगायें। प्रथम दिन लगाने पर जलन, दर्द होगा, दूसरे दिन कम होगा। ठीक होने पर यह सूखे, गीले, दोनो प्रकार के दाद में लाभदायक है।

सिंघाड़ा—नीबू के रस में सूखे सिंघाड़े को घिस कर लगायें। पहले तो कुछ जलन होगी, फिर ठंडक पड़ जायेगी, कुछ दिन इसे लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

मूंग—छिलके सहित मूंग की दाल इतने पानी मे भिगोयें कि वह उस पानी को सोख ले। दो घंटे भीगने के बाद उसे पीसकर दाद, खाज पर लगाने से लाभ होता है।

चना - चने के आटे की रोटी बिना नमक का 64 दिन तक खाने से दाद, खुजली, रक्त-विकार दूर हो जाते हैं। इसके साथ घी ले सकते हैं।

हल्दी—तीन बार दिन मे और एक बार रात मे सोते समय हल्दी का लेप करते रहने से दाद ठीक हो जाता है।

काली मिर्च—काली मिर्चें पीस कर गाय के घी के साथ लेने से सब प्रकार की खुजली एवं दाद ठीक हो जाते हैं।

लाल मिर्च— दाद मे लाल मिर्च का तेल लगाना लाभदायक है। लाल मिर्च 125 ग्राम, सरसों का तेल 375 ग्राम, इन दोनो को गर्म करें। अच्छी तरह उबलने पर छान लें। यह लाल मिर्च का तेल दाद को ठीक करता है।

नमक—दाद पर हर घण्टे के बाद नमक को पानी मे घोल कर लेप करें। एक सप्ताह मे दाद ठीक हो जायेगा।

अजवाइन—दाद होने पर गर्म पानी में अजवाइन पीसकर लेप करें। अजवाइन को पानी मे उबाल कर धोयें, लाभ होगा।

तुलसी—(1) दाद मे तुलसी के पत्ते का रस 12 ग्राम नित्य पियें।

(2) दाद पर तुलसी के पत्तो का रस और नीबू का रस समान मात्रा में मिलाकर लगाने से ठीक हो जाता है।

(3) सौ पत्ते तुलसी के, चौथाई चम्मच नमक, आधा नीबू निचोड़कर पीसकर दाद पर लेप करें। (4) सौ पत्ते तुलसी के और 5 कली लहसुन पीस कर दाद पर लेप करें। (5) दाद को साफ करके नीबू रगड़ें, फिर

तुलसी की पत्तियाँ पीस कर लेप करें। इस प्रकार दो बार रोजाना 15 दिन लगायें। दाद ठीक हो जायेगा।

नीम-- (1) दाद मे नीम के पत्तों का रस 12 ग्राम नित्य पीना चाहिए।

अप्रैल के प्रथम सप्ताह में 30 ग्राम नीम की कोपले (नये निकलने वाले पत्ते) पीस कर पानी मे मिलाकर नित्य पीने से दाद ठीक हो जाता है।

नीम की पत्तियो को दही के साथ पीस कर दाद पर लगायें।

(2) नीम की गीली लकड़ी को जलायें। जलाने पर इसमें से आस-पास से पानी निकलेगा। इस पानी को दाद पर लगायें, दाद ठीक हो जायेगा।

तिल—दो चम्मच तिल का तेल, तारामीरा का तेल, दो चम्मच पिसी हुई राल, एक चम्मच पीला मोम (दवा में काम आने वाला)। इनका मरहम बना कर उसे लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

बनाने की विधि—तिल के तेल को गर्म करें, फिर उसमें दो चम्मच पिसी हुई पीली राल व एक चम्मच मोम मिलाकर रख लें। इसमें तारा-मीरा का काजल मिलायें।

काजल बनाने की विधि—तारामीरा के तेल में दीपक जलायें। यह दीपक चार दिन लगातार जलाकर काजल बनायें। यह काजल ऊपर वाले मिश्रण मे मिलाकर मरहम बना लें।

उपयोग—इस मरहम को लगाने से दाद, फोडे, अंगुलियों का चर्म फटना, बिवाइयाँ फटना आदि ठीक हो जाते हैं।

प्याज़—प्याज के बीज नींबू के रस में पीस कर नित्य दो बार दाद पर लम्बे समय (एक दो माह) तक लगाने से दाद ठीक हो जाता है।

कोढ़ या कुष्ट
(LEPROSY)

लक्षण— कोढ एक क्षुद्र कीटाणु जिसे दण्डाणु कहते हैं, से होता है। कोढ रोग खानदानी (Heredity) या रक्तिज रोग नहीं है। यह दो प्रकार का होता है-- संक्रामक और असंक्रामक। संक्रामक कोढ़ को 'लेप्रोमेटस लेप्रासी'

कहते हैं। ऐसे रोगी के नाक, गले, त्वचा से कोढ के दण्डाणु निकलते रहते है। रोगी के चेहरे, कान व अन्य जगह की त्वचा मोटी हो जाती है। रोगग्रस्त अग सुन्न हो जाता हैं। रोगी को सर्दी-गर्मी का ज्ञान भी नही होता। पाँव के तलवे में कील चुभने का आभास भी नही होता। कोढ़ रोग एव क्षय रोग के कीटाणु मिलते-जुलते से होते है यही कारण है कि कोढ रोग वाले क्षय रोग से भी ग्रस्त होते हैं। यह रोग गरीबो को अधिक होता है। यह रोग आवश्यक रूप से शरीर को विकृत नही करता। 20% रोगियो के अंग विकृत हो सकते हैं। इस रोग की चिकित्सा अब होने लगी है और चिकित्सा कराने पर इससे पूर्ण मुक्ति मिल जाती है। समाज के लोगों को चाहिये कि वे कोढ के रोगियों से घृणा न करके सहानुभूति रखें। होम्योपैथी मे कोढ़ रोग को दूर करने के लिए प्रभावशाली औषधियाँ हैं। यहाँ सामान्य उपचार बताये जा रहे हैं जिनको लम्बे समय तक करते रहने से लाभ होगा। किसी भी चिकित्सा-पद्धति से चिकित्सा हो रही हो तो भी इनका लाभ लिया जा सकता है अर्थात् साथ में ये उपचार भी कर सकते हैं।

आँवला—आँवला पीस कर एक चम्मच इसकी फंकी सुबह-शाम पानी से लें।

हल्दी—एक चम्मच हल्दी की फंकी सुबह-शाम नित्य लें। हल्दी की गाँठ को पत्थर पर पानी मे घिस कर लगायें।

तुलसी—नित्य 15 पत्ते तुलसी के खायें तथा इसके पत्तों को पानी में पीस कर कोढ़-ग्रस्त अंगों पर लगायें।

नीम—(1) नीम और चालमोगरा का तेल समान मात्रा में मिला कर कोढ़ पर लगायें। (2) हर रूप मे नीम का अधिकाधिक उपयोग करना कुष्ट रोग-निवारण में सहायक है। रोगी को नीम की छाया मे रखें। नीम के तेल की मालिश, नीम की पत्तियों का रस चार चम्मच सुबह-शाम दो बार पीने, नित्य नीम की ताजा पत्तियों को बिस्तर मे बिछाने, नीम की पत्ती उबाल कर या पानी में नीम की पत्ती का रस मिला कर स्नान करने आदि जिस किसी प्रकार भी नीम का अधिकाधिक उपयोग हो सके नित्य लम्बे समय तक करते रहने से लाभ होगा।

अनार— कोढ़ के घाव में अनार के पत्तों को पीसकर लगाने से लाभ होता है।

गोभी—गोभी मे गन्धक बहुत मिलती है। गंधक खुजली, कुष्ट आदि चर्म-रोगो मे लाभदायक है।

परवल—इसकी सब्जी खाना कोढ़ मे लाभदायक है।

शंख—शंख की ध्वनि सुनने से रोग के कीटाणु नष्ट होते हैं। शंख-ध्वनि की प्रतिक्रिया से कोढ के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं इसलिए शंख की ध्वनि कोढ़ग्रस्त रोगियों को सुननी चाहिये।

विषैले दंश
(POISONOUS BITES)

नीबू— डॉ॰ हैरिंग ने कहा है कि यदि मच्छर काटने पर तेज दर्द हो तो उस पर नीबू का रस लगायें। इसका रस नमक के साथ मिलाकर बिच्छू मकड़ी, बर्र व मधुमक्खी के काटे हुए स्थान पर लगाने से आराम मिलता है। खटमल, पिस्सू काटने पर नीबू लगाना चाहिए।

आम—चूहा, बन्दर, पागल कुत्ता, मकड़ी का विष, बिच्छू ततैया काटने पर आम की गुठली पानी के साथ घिस कर लगाने से दाह, वेदना आदि में आराम मिलता है।

प्याज—कुत्ते या सियार के काटने पर प्याज़ को पीस कर शहद में मिला कर काटे हुए स्थान पर लगाने एवं प्याज़ का रस पिलाने से विष दूर हो जाता है।

मधुमक्खी, विषैले कीड़े, बर्र, बिच्छू, भिड आदि विषैले जन्तु काट लेने पर प्याज़ पीस कर लेप करने से लाभ होता है। बिच्छू काटने पर प्याज़ के टुकड़ो पर नमक डालकर खिलाना भी चाहिए। गुड़ भी खिला सकते हैं।

लहसुन—लहसुन का रस मल देने से जहरीले कीड़े का विष नष्ट हो जायेगा।

हींग— बिच्छू, ततैया काटने पर होम्योपैथी में हींग से बनी औषधि (Asafoetida) का मूलार्क (Mother Tincture) लगाना चाहिए।

नमक—विषैली मक्खी, भिड़ के डंक पर पानी डालकर नमक रगड़ें। इससे जलन, दर्द नहीं होगा, सूजन भी नहीं आयेगी। नमक का पानी पियें।

शहद–सियार, कुत्ता, बिच्छू आदि के काटने पर काटे हुए स्थान पर शहद लगाने और खाने से लाभ होता है।

तुलसी—बर्रे, भौंरा, बिच्छू के द्वारा काटे गए स्थान पर तुलसी के पत्तो को पीस कर नमक मिलाकर लगाने से जलन और दर्द शीघ्र दूर हो जाते हैं। तुलसी के पत्तों का रस शरीर पर लगाने से मच्छर नहीं काटते।

तुलसी के पत्तों को पीस कर जल में मिलाकर रोगी को पिलायें।

नीम—मधुमक्खी, बिच्छू काटने पर नीम की पत्तियां पीस कर लेप करें और नीम की पत्तियों को चबायें।

मिट्टी—बिच्छू, बर्रे के काटने पर गीली मिट्टी की पट्टी बाँधें।

दियासलाई—बर्रे, मधुमक्खी ने काटा हो तो दियासलाई का मसाला पानी में घिस कर लगायें।

बिच्छू काटना

(SCORPION STING)

लहसुन—(1) एक गाँठ लहसुन का रस तीन चम्मच शहद में मिला कर खायें तथा आधा चम्मच नमक, छः कली छिला हुआ लहसुन, दोनों पीस कर बिच्छू द्वारा काटे गए स्थान पर लेप करें। बिच्छू का विष नष्ट हो जायेगा। ज्योंही आराम मिले लेप को धो दें।

(2) लहसुन एवं अमचूर को पीस कर बिच्छू द्वारा काटे गए स्थान पर लगा दें, आराम होगा।

मूली (1) मूली के टुकड़े पर नमक लगाकर बिच्छू द्वारा काटे गए स्थान पर रखने से वेदना शान्त होती है। जो हमेशा मूली खाया करते हैं उन पर बिच्छू का विष कम प्रभाव करता है। (2) रोगी को मूली खिलाना चाहिए और दंश स्थान पर मूली का रस लगाना चाहिए।

पोदीना—बिच्छू काटने पर पोदीने का लेप करें एवं पानी मे पीस कर पिलायें।

फिटकरी–बिच्छू द्वारा काटे गए स्थान पर फिटकरी पानी में पीस कर लेप करें।

लाल मिर्च–बिच्छू काटे स्थान पर लाल मिर्च पीस कर लगाने से ठण्डक पड़ जाती है।

नमक—बिच्छू काटने पर जहाँ बिच्छू ने काटा हो, उसके विपरीत कान में नमक के संतृप्त घोल (Saturated Solution) की चार बूँद डालें। जैसे दाँयें पैर में बिच्छू ने काटा हो तो बायें कान में चार बूँद डालें। इससे अतिशीघ्र आराम हो जायेगा। इस घोल को बिच्छू काटे स्थान पर लगायें और एक घूँट पी लें।

घोल बनाने की विधि : पानी में नमक डालते जायें और हिलाते जायें जब नमक डालते-डालते हिलाने पर घुलना बन्द हो जाये तो यह घोल बन जाता है।(2) एक भाग नमक, पाँच भाग पानी में मिलाकर काजल की तरह आँख में लगाने से बिच्छू का जहर तुरन्त उतर जाता है। संतृप्त घोल लगाने से कीड़े-मकोड़े काटे भी ठीक हो जाते हैं।

(2) दो गिलास गर्म पानी में चार चम्मच नमक मिला कर जिस जगह बिच्छू ने काटा हो उसे उस पानी में डूबो दें या उस पर कपड़ा भिगों कर रखें; इससे बिच्छू काटने से होने वाली जलन, दर्द ठीक जाता है।

अनार—बिच्छू, बर्र के डंक पर अनार के पत्तों को पीसकर लगाने से लाभ होता है।

आम, प्याज, हींग, शहद, तुलसी, मिट्टी आदि के प्रयोग जानने हेतु 'विषैले दंश' का पाठ पढ़ें।

पानी—बिच्छू, बर्र, मधुमक्खी, गिरगिट, चूहा द्वारा काटने पर काटे हुए स्थान पर देशी घी मलें। फिर खोलकर टोटी के आधे मुँह पर अंगुली रख कर काटे स्थान पर लगातार पिचकारी मारें। इससे विषैले दंश की जलन ठीक हो जायेगी।

सेव—सेव को चटनी की तरह पीस कर जहाँ बिच्छू ने काटा हो, लेप करें तथा सेव खिलायें।

इमली—इमली के बीजों को तोड़ कर दो फाँक करके भिगो कर बिच्छू

द्वारा काटे गए स्थान पर दवा कर रखें। बीज वहाँ चिपक जायेगा। यह फाँक विष चूस कर अपने आप उतर जायेगी।

अजवाइन—अजवाइन को पानी में पीस कर बिच्छू द्वारा काटे गए स्थान पर लगाने से जलन, दर्द कम होता हैं।

सर्प-दंश

सर्प-दंश की पहचान—सर्प काटने पर लाल मिर्च खाने पर कड़वी नही लगती। इस प्रकार सर्प काटे की पहचान कर सकते हैं।

केला—साँप काटते ही रोगी के कपड़े उतार कर केले के पत्तों के ऊपर रोगी को लिटा दें, जिससे केले का रस उसके चर्म, छेदों से शरीर मे पहुँचता रहे। इसके साथ ही केले के तने का ताजा रस 20 ग्राम निकालकर और छानकर उसमें 12 काली मिर्च पीसकर मिलाकर पिलायें। रोगी के बेहोश होने पर एक-एक चम्मच उसके मुँह में डालते रहें। होश में आने पर आधा-आधा गिलास केले का रस 20–20 मिनट के बाद पिलाते रहें। इस चिकित्सा से रोगी के शरीर में साँप का विष प्रभावहीन हो जाता है और रोगी मरने से बच जाता है। जब तक रोगी को आशातीत लाभ न हो थोड़ी-थोड़ी देरसे रस। पिलाते रहें। रस निकालने से बचा हुआ गूदा, छिलका सर्प-दंश पर बाँध दें केले के तने का रस इसी प्रकार काम में ले सकते हैं। केले के तने का रस पिलाने से पेट में पहुँचा हुआ विष नष्ट हो जाता है।

प्याज—प्याज कूट कर निकाला हुआ रस 15 ग्राम, सरसों का तेल 15 ग्राम, दोनो को अच्छी तरह मिलाकर रोगी को पिला दीजिए। यह एक मात्रा है। ऐसी तीन मात्राएँ आधे-आधे घण्टे से पिला दें। साँप का विष उतर कर रोगी ठीक हो जायेगा।

लहसुन—जिस घर में लहसुन की गाँठें रखी रहती हैं, वहाँ साँप नहीं रहता। अगर कहीं साँप के रहने का डर हो तो वहाँ लहसुन रख दो। साँप पास नहीं आयेगा।

—स्वास्थ्य रक्षा: बाबू हरिदास वैद्य

एरण्ड का तल—एरण्ड की कोपलें दस ग्राम, 5 काली मिर्चें, दोनों को

पीसकर पानी में मिलाकर पिला दें। इससे उल्टी होगी, कफ निकलेगा। थोड़ी देर बाद पुनः इसी तरह पिलायें। इससे विष बाहर निकलेगा।

फिटकरी—सर्प-दंश वाले को फिटकरी पानी में घोल कर पिलायें।

तुलसी—तुलसी के पत्ते पीसकर जल में मिलाकर रोगी को पिलायें।

नीम—साँप काटने पर नीम के पत्ते चबाने पर अगर कड़वे लगें तो समझना चाहिए कि विष उतर गया, मीठे लगें तो समझें कि विष नहीं उतरा है। नीम के पत्ते, नमक, काली मिर्च मिलाकर चबायें।

कुत्ते के द्वारा काटा जाना
(DOG BITE)

पागल कुत्ते के काटे की पहचान—गेहूँ के आटे को पानी में गूँदकर, ओसण कर उसकी कच्ची रोटी (बिना सेंकी हुई) कुत्ता-काटे स्थान पर रख कर बाँधें। पन्द्रह मिनट बाद उसे खोल कर किसी अन्य कुत्ते के पास खाने के लिए डाल दें। यदि वह कुत्ता उसे नहीं खाये तो समझें कि पागल कुत्ते ने काटा है। यदि खा ले तो समझें कि जिस कुत्ते ने काटा है वह पागल नहीं है।

ग्वारपाठा—ग्वारपाठे को एक ओर से छील कर गूदे पर पिसा हुआ सेंधा नमक डालें। फिर इसे कुत्ते काटे स्थान पर लगाकर पट्टी बाँध दें। इस प्रकार नित्य चार दिन पट्टी बाँधें।

लाल मिर्च—पागल कुत्ते के काटने पर लाल मिर्च पीसकर लेप करने से लाभ होता है। यह लेप लगाने से पसीना बहुत आता है जिससे कुत्ते की विषैली लार बह जाती है।

आम, प्याज, शहद आदि के कुत्ते काटे पर प्रयोग जानने हेतु 'विषैले दंश' का पाठ पढ़ें।

चौलाई—पागल कुत्ते के काटने के बाद व्यक्ति जब पागल हो जाये, स्वयं ही दूसरों को काटने लगे, ऐसी अवस्था में काँटे वाली जंगली चौलाई की जड़ 50 ग्राम से 125 ग्राम तक पीसकर पानी में घोलकर बार-बार पिलाने से मरता हुआ रोगी बच जाता है। यह विष-नाशक है। हरेक दंश पर लेप करें।

साबुन—कुत्ते द्वारा काटे गए अंग को साबुन से धोयें। इससे कुत्ते काटे का विष निकल जाता है।

अखरोट—अखरोट, प्याज और नमक बराबर मात्रा में पीसकर शहद में मिलाकर कुत्ते द्वारा काटे गए स्थान पर लेप करके पट्टी बांध दें। पागल कुत्ते के काटने का जहर नष्ट हो जायेगा।

जीरा—दो चम्मच जीरा और 20 काली मिर्च पानी में डाल कर पीस कर कुत्ते काटे स्थान पर लगायें। इससे कुत्ते का विष नष्ट हो जायेगा।

मक्खी, मच्छर द्वारा काटा जाना

नारंगी—नारंगी के छिलकों को जलते हुए कोयलों पर डाल दें। इसका धुआं चमकदार और सुगन्धित होगा, जिसमें मक्खी, मच्छर आस-पास मे नही रहेंगे। जहां कहीं खटमल हों, वहां नारंगी के छिलके रखें, खटमल वहां नहीं रहेंगे।

अजवाइन—अजवाइन पीस कर समान भाग सरसों के तेल मे मिलाकर उसमें गत्ते के टुकड़ों को तर करके कमरे मे चारों कोनों में लटका दें। मच्छर कमरे मे नहीं रहेंगे।

तुलसी—तुलसी के पत्तों का रस शरीर पर लगाने से मच्छर नहीं काटते।

बाला (नारू)

बाला गंदा पानी पीने से होता है। बाला के लार्वा पानी में होते हैं। बिना छना हुआ पानी पीने से ये पेट में चले जाते हैं। इसका लार्वा पेट में जाने के बाद 8-12 सप्ताह मे अपना पूर्ण विकास कर लेता है। इस अवधि में रोगी को इसका पता नही लगता। बाला का पूर्ण विकास होने पर मादा बाला की लम्बाई सवा मीटर तक एक धागे के समान होती है। बाला शरीर मे चलता हुआ किसी एक जगह विषैला पदार्थ छोड़ता है जिससे उस स्थान पर जलन होने लगती है तथा फफोला बन जाता है, आस-पास सूजन आ जाती है। इसी फफोले के फूटने पर उसके छिद्र मे से बाला निकलता है। यह एक धागा या सूत की तरह लम्बा निकलता है। इसे निकलते समय तेज दर्द होता है।

बाला (नारू) रोग-ग्रस्त व्यक्ति जब नदी तालाब, पानी में स्नान करता है, तब उसके फफोले से असंख्य लार्वा निकल कर पानी में मिल जाते हैं। ऐसे पानी को पीने से दूसरे व्यक्तियों में यह रोग इस प्रकार फैलता रहता है।

बाला की चिकित्सा हेतु कुछ घरेलू उपचार यहाँ बतायें जा रहे हैं :–

पानी उबाल कर छान कर पीना सर्वप्रथम उपाय है, जिससे बाला रोग से बच सकते हैं। बाला को नियन्त्रण करने हेतु अभी तक कोई औषधि नहीं बनी है।

घी—50 ग्राम घी गर्म करके एक बार नित्य तीन दिन तक पीने से बाला रोग चला जाता है।

बैंगन—मोटे गोल बैंगन को सेंक (भुड़ता) कर दही में पीस कर दस दिन जहाँ बाला निकल रहा हो, लगायें।

हींग—30 ग्राम मोठ के आटे में एक चने-भर हींग मिला कर पानी में घोल कर गर्म करें। जब लेई जैसा हो जाय, उतार कर बाला पर पट्टी बाँधें। इस पुल्टिस से बाला का सूत-सा निकल आयेगा। साथ ही 5 ग्राम हींग एक गिलास ठंडे पानी में घोल कर सुबह-शाम दो बार, चार दिन पीने से बाला रोग कभी नहीं होगा।

तुलसी—जहाँ से बाला निकल रहा हो वहाँ तुलसी की जड़ घिस कर लेप करने से बाला 2-3 इंच बाहर आ जाता है। इसे बाँध देना चाहिये। दूसरे दिन फिर इसी तरह लेप करें। इस प्रकार लेप करते रहने से पूरा बाला बाहर निकल जाता है। बाला बाहर निकल जाने पर भी लेप करते रहना चाहिये जिससे बाला का विष पूर्ण नष्ट हो जाये।

आकड़ा—तिल का तेल गर्म करके बाला निकलने के स्थान पर लगायें। आकड़े का पत्ता गर्म करके उस पर यही तेल लगा कर बाँधें। बाला निकल जायेगा।

नीम—जहाँ बाला (नारू) निकलता हो वहाँ नीम के पत्ते पीस कर लेप करें।

इन पदार्थों के विस्तार से गुण जानने के लिये लेखक की 'भोजन के द्वारा चिकित्सा' भाग 1 व 2 पुस्तकें पढ़ें।

जलना
(BURNT)

केला—आग से जलने पर केले को पीसकर लगाने से लाभ होता है।

गाजर—कच्ची गाजर को पीसकर जले हुए स्थान पर लेप करने से दाह (जलन) मिटता है। पीप बनना बन्द होता है।

आलू—(1) जले हुए स्थान पर कच्चा आलू लगायें (2) तेज धूप, लू से त्वचा झुलस गई हो तो कच्चे आलू का रस झुलसी त्वचा पर लगाने से सौन्दर्य का निखार आ जाता है।

नमक—नमक का गाढा घोल बनाकर जले हुए पर लगाने से छाले नही पड़ते।

प्याज़ प्याज़ पीस कर जले हुए स्थान पर लेप करें। जब तक ठीक न हो नित्य लगायें। जला हुआ ठीक हो जायेगा।

ग्वारपाठा—जले हुए स्थान पर ग्वारपाठे का गूदा बांधने से फफोले नही पड़ते।

मेथी—आग से जलने पर दानेदार मेथी को पानी मे पीसकर लेप करने मे जलन दूर हो जाती है। फफोले नही पड़ते।

गेहूं—गेहूं के आटे में पानी मिलाकर अग्नि से जले हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

मूंग—मूंग पानी में पीसकर जले हुए स्थान पर लेप करें।

घी—अग्नि से जलने पर घी लगाने से लाभ होता है।

सरसों का तेल—जले हुए अंग पर सरसों का तेल लगाने से छाला नहीं पड़ता।

शहद—आग से जले हुए अंगो पर शहद का लेप करने से जलन कम होती है, घाव होने पर भी जब तक ठीक न हो शहद लगाते रहे। घाव ठीक होने पर जले हुए के सफेद दाग बने रहते हैं। इन पर शहद लगाकर पट्टी बांधते रहें। दाग मिट जायेंगे।

जौ—जल जाने पर जौ जलाकर तिल के तेल में बारीक पीसकर जले हुए स्थान पर लगायें।

तुलसी—आग से जलने पर तुलसी के रस को नारियल के तेल मे मिलाकर लगाने से जलन दूर होती है, छाले तथा घाव ठीक हो जाते हैं।

ग्लिसरीन—जले हुए अंग पर ग्लिसरीन लगा दें। इससे दर्द, जलन और छाले नहीं होंगे।

मिट्टी का तेल—जले हुए पर मिट्टी का तेल लगाने से लाभ होता है।

पानी—जलते ही तुरन्त जब तक जलन समाप्त न हो, जले हुए अंग को बहुत ठंडे पानी मे डुबोये रखें। ऐसा करने पर फफोले नहीं होते।

हल्दी—हल्दी को पानी में घोल कर जले हुए पर लेप करें। सूखने पर बार-बार लेप करें। इससे जले हुए मे लाभ होता है।

हरी मिर्च—जले हुए पर हरी मिर्च पानी मे पीसकर लेप करने से लाभ होता है।

फफोला
(BLISTER)

घी—मकड़ी मूतने से फफोले हो जाते हैं। इन पर घी और नमक मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

जलन

फालसा—फालसे का शर्बत पिलाने से शरीर की (जलन) दाह मिटता है।

शरीर में गर्मी, भभका, दाह होने पर पका फालसा शक्कर के साथ खाना चाहिए।

खीरा—खीरा शरीर की जलन मे लाभदायक है। यह नित्य खायें।

शहतूत – शहतूत खाने या इसका शर्बत पीने से शरीर की दाह (जलन) में लाभ होता है।

धनियां—शरीर मे जलन होने पर (1) रात को धनियां और चावल पानी में भिगो दें, प्रातः गर्म करके पियें (2) रात को धनियां भिगो दें और

उसमें मिश्री डाल कर प्रातः छान कर पियें। शरीर की गर्मी और पेट की जलन में लाभ होगा।

मेथी—शरीर में जलन हो तो मेथी के पत्तों को ठंडाई की तरह पीस कर पानी मे घोल कर पियें। बाह्य जगह लेप करें। जलन, दाह और भभके में लाभ होगा।

हाथ-पैरों में जलन

आम— आम का बौर (फल से पहले निकलने वाले फूल) रगड़ने से हाथ-पैरों की जलन मिट जाती है।

घी— हाथ-पैरो मे जलन हो तो घी मलने से मिट जाती है।

कतीरा— यह एक प्रकार का गोंद होता है जो पसारी के मिलता है। इसे कूट कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। यह पानी में फूलकर बहुत बढ़ता है। अतः बड़े बर्तन में भिगोना चाहिए। यह दो चम्मच रात को एक गिलास पानी मे भिगो दें। प्रातः फूल जायेगा। इसमे शक्कर मिलाकर प्रातः खायें। हर मौसम में काम मे लिया जा सकता है लेकिन गर्मियों में बहुत लाभदायक है। इससे हाथ-पैरों का जलना बन्द हो जाता है।

मक्खन—हाथ-पैरों में जलन हो तो मक्खन और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर दो चम्मच प्रातः नित्य चाटें।

हाथ-पैरों में पसीना

बैंगन—बैंगन का रस निकाल कर हथेलियों और पगतलियों पर लगाने से पसीना निकलना बन्द हो जाता है।

फिटकरी—हाथ-पाँवों में पसीना आता हो तो एक चम्मच फिटकरी को दो गिलास पानी में घोलकर इससे हाथ-पावो को नित्य धोयें। लाभ होता है।

इन्द्रिय में घाव

तरबूज—इन्द्रिय में घाव और पेशाब में जलन हो तो ओस में रखे हुए तरबूज का रस निकाल कर प्रातः शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

उपदंश की पहचान

नीबू स्त्री-पुरुष को उपदंश है या नही, यह जानने के लिए उसके शरीर के किसी भाग पर नीबू का रस लगाओ। यदि यह असह्य प्रतीत हो तो समझ लो कि उपदंश है।

एलर्जी

मेंहदी– रात को स्वच्छ पानी में मेंहदी भिगो दें, सवेरे निथार कर पानी पियें। शरीर मे शीतलता के साथ-साथ रक्त की सफाई भी होगी। एलर्जी वाले रोगियों के लिए यह बड़ी गुणकारी चिकित्सा है।

बुढ़ापा कैसे दूर करें ?

जैसे जैसे आयु बढती है, आजकल 50-60 साल के हो जाते हैं तो मन में विचार आने लगता है, हम बूढ़े होते जा रहे हैं, अब शरीर पर बुढापा आने वाला है। बुढ़ापा शरीर की कष्टदायक अवस्था है। बुढ़ापा कैसे बीतेगा ? नाना प्रकार के विचार से जीवन नीरस होने लगता है।

बुढ़ापा क्या है ? लम्बी आयु जीने के बाद त्वचा पर झुरियां पड़ना, जोड़ों का दुर्बल होना, अकड़न और कठोरता आना, कमर झुकना, दांत गिरना, बाल सफेद होना, आंखों की ज्योति कम होना, घुटनों में दर्द, मूत्र पर नियंत्रण नहीं होना, नाड़ियो में चर्बी (कोलेस्ट्रोल) जमना, पौरुष ग्रन्थि (प्रॉस्टेट) बढ़ना शरीर में क्षार की अधिकता होना बुढापा है। आयु से बुढापा नही नापा या जाना जाता। एक जवान भी बूढो स खराब शरीर कर लेता है, उनसे कम कार्य करता है। एक बूढा जवानो से ज्यादा कार्यशील देखा जाता है। व्यक्ति मन से बूढ़ा होता है, शरीर से नहीं। बुढ़ापे में इच्छायें मर जाती है, हर समय थकान बनी रहती है, शक्ति नष्ट हो जाती हैं, भोजन का स्वाद आनन्द जाता रहता है। कफ, खांसी दिन रात कष्ट देते है। बुढ़ापे की अवस्था का यह सामान्य परिचय है।

बुढ़ापा कैसे आता है ? जिसने जन्म लिया है, एक दिन मृत्यु को प्राप्त होगा। हम जवान है एक दिन बूढ़े होगे। हम बूढ़े होना नही चाहते तो देखे बुढ़ापा कैसे शरीर पर अपना साम्राज्य जमा लेता है ?

हमारे शरीर मे अम्लता (Acidity) विषाक्त पदार्थ (Toxic Matter) एकत्रित होता जाता है। ये स्वास्थ्य के शत्रु हैं और शरीर में रोग के कीटाणुओं को जन्म देते हैं। शरीर मे क्षार की अधिकता से मसूड़े फूलते हैं, जीभ पर कांटे से होते है, जीभ सफेद रहना, दांतों से मवाद आना आदि शरीर में अधिक मैल या क्षार व्याप्त होने से होते हैं। हमारी नाड़ियाँ सिकुड़ने लगती हैं, शरीर की गतिशीलता कम होने लगती है। रक्त कम बनता है। इनसे बुढ़ापा आता है।

बुढ़ापा दूर करने के उपाय : सेंट फोर्ट बेनेट, आर्थर अबप्लेल्प और हमारे धर्म ग्रन्थो मे बुढापा सुख शान्तिमय बिताने के अनेक उपाय बताये गये है जिनका पालन करके बुढापा दूर कर सकते हैं। नियमित व्यायाम, उचित भोजन एव कम से कम औषधि सेवन द्वारा बुढापा दूर किया जा सकता है।

नियमित व्यायाम : बुढापा दूर करने का सबसे प्रथम कार्य है, सूर्योदय से पहले उठना और व्यायाम करना, नियमित घूमना। ताजी हवा और धूप सेवन करना। थकान व्यायाम की कमी से आती है।

पाचन शक्ति बढायें। खाना धीरे धीरे चबा चबा कर खायें। पीठ के बल लेट जायें और सिर को आगे की ओर झुकायें। इससे पेट की पेशियाँ खिच जायेंगी। सिर पीछे गिरा देने से ढीली पढ जायेंगी। ऐसा बराबर करने से नसों को लाभ पहुँचेगा। इसके साथ ही पेट को मुट्ठी से ठोकना लाभदायक होगा। पहले धीरे धीरे ठोको और फिर जोर बढाते जाओ। इसका फल यह होगा कि यहाँ रक्त की गति बढ जायेगी और पाचन यंत्र को बल मिलेगा। इसके बाद दोनो हाथो की हथेलियों से पेट को ऊपर नीचे मूंते। पेट के मसो ऊपर चर्बी जम जाती है, वह इससे दूर हो जाती है।

कब्ज दूर करने के लिए आँतो को प्रभावित करने वाले व्यायाम करें। मोटापा व्यायाम की कमी से आता है। लम्बी आयु मे जोड़ो मे कैलशियम जम जाता है, जिससे अंग-प्रत्यंग कठोर हो जाते हैं, उनका लचीलापन कम हो जाता है। नियमित व्यायाम से यह ठीक रहता है।

उपवास : उपवास से आयु बढ़ती है। अनेक रोग ठीक हो जाते हैं। उपवास इच्छा से करें। खाना नही मिलने से भूखे रहना उपवास नही होता। लगातार उपवास नहीं करें। उपवासकाल मे पानी अधिक पीयें। उपवास मे शरीर साफ रहता है।

भोजन : लम्बे समय जीने के लिए, वृद्धावस्था दूर रखने के लिए किसी विशेष प्रकार के भोजन की आवश्यकता नहीं है। पकाये हुए भोजन के साथ साथ कच्ची सब्जियाँ और फल खायें। फलाहार करें। फलाहार से शरीर के

क्षार, मैल, विपाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इस प्रकार शरीर से विजातीय द्रव्य निकाल दें। शरीर हल्का, फुर्तीला और निरोग रहेगा, जीवन आनन्दमय होगा। हमारा स्वास्थ्य हम क्या खाते हैं? इससे नही बनता, बल्कि हम कितना पचाते हैं, इससे बनता है। जब भूख लगे तब खाना खायें। जिस चीज को खाने की इच्छा हो वही खायें। भोजन बहुत चबा चबा कर खाये।

औषधियों से बचिये : तनिक से बीमार हुए औषधि ले ली, यह आदत उचित नही है। जहां तक हो औषधि नही लेनी चाहिए। संसार के नियम औषधि लेने की पुष्टि नही करते और औषधियों के सहारे लम्बी आयु और बलिष्ठ शरीर की आशा करना व्यर्थ है। प्रकृति के नियमों में विश्वास करें। प्रातः पानी अधिक पीओ। टट्टी जाने की इच्छा को मत रोको। नित्य व्यायाम, आक्सीजन का अधिक सेवन, भोजन मे कच्ची सब्जियां सलाद के रूप लेना, लम्बी जिन्दगी जीने का मार्ग है।

जीने की इच्छा : दीर्घ जीवन, लम्बी जिन्दगी जीने की इच्छा रखो। निराशा, आत्मघात, आत्महत्या के विचारो को उत्पन्न नही होने दें। जीवन में निराशा आना ही आत्महत्या और जीवन की आयु घटाने वाला मार्ग है। जितना तन को अच्छा रखने का प्रयास किया जाता है, उतना ही मन को भी अच्छा रखें। तुम्हे शनी की दशा है ऐसे विचार घातक हैं। निराशा उत्पन्न करने वाले हैं। दृढ़ विश्वास और बलवती इच्छा वाले को सफलता मिलती है। तन और मन दोनों को उपयोग में लगाये रखें। मन को स्वस्थ रखने के लिए अपनी रूचि को पूरा करें, सत्संग करें। धार्मिक विचारों के प्रति श्रद्धालु रहें। तन और मन मे स्फूर्ति एवं उत्साह रखें।

इच्छा शक्ति : इच्छा शक्ति को समझें और उपयोग करें। इच्छा शक्ति से हृदय की स्पन्दन शक्ति को घटा बढा सकते हैं। क्रोध और भय का प्रभाव हृदय पर पड़ता है। भय से धड़कन बन्द होकर मृत्यु हो सकती है। भय से कब्ज होता है। ध्यानावस्थित होकर मनुष्य जहां चाहे रूधिर प्रवाह भेजा सकता है या रोक सकता है।

क्रोध का प्रभाव थूक की ग्रन्थियों पर होता है। इच्छा शक्ति को वश में करके संयम रख सकते हैं, क्रोध को समाप्त कर सकते हैं।

स्वास्थ्य पर इच्छा शक्ति का बड़ा प्रभाव पड़ता है। बुढापा आते ही मनुष्य हिम्मत हार जाता है तो वह जल्दी ही बूढा हो जाता है इसके विपरीत इच्छा शक्ति से बुढ़ापे का आना रूक जाता है। मनुष्य उतना ही बूढा है जितना वह अपने आपको को समझता है। अतः अपने आपको कभी बूढ़ा नहीं समझो, कभी बूढ़ा स्वीकार नही करो। जब जवानों की तरह काम कर सकते हो तो बूढा क्यों समझो। इतना दृढ़ विश्वास रखों कि अनहोनी भी हो कर रहेगी। दीर्घायु की कामना हेतु विचारो को पवित्र रखो। "बुढ़ापा" शब्द का प्रत्येक स्थिति में लाक्षणिक अर्थ होता है। जैसे बचन-बाणों का आघात मन का बुढापा है। इसका अर्थ है बचन रूपी बाणो की चोट मन पर प्रभाव डालती है और मनुष्य खिन्न हो जाता है। उसका मन किसी काम में नहीं लगता। इसी प्रकार मनुष्य थक कर, सफलता नहीं मिलने पर निराश हो अपने आपको बूढ़ा समझने लगता है। अतः मानसिक तनाव से सर्वदा बचने के लिए प्रयत्नशील रहें। जीवन मे एकाकीपन अनुभव मत करो, प्रकृति के आनन्द में विभोर हो जाओ तथा कला से प्रेम करो जिससे जीवन मे निराशा नहीं आये। बुढ़ापे में भी सीखने की इच्छा रखो, कुछ करके दिखाने इच्छा रखो।

उपचार—लहसुन :—यदि लहसुन का सेवन नियमित किया जाय तो असमय ही बुढ़ापे का शिकार होने से बचा जा सकता है। बुढापे का अर्थ है शरीर की धमनियों का सिकुड़ कर रोग ग्रस्त हो जाना। यही कारण है कि बुढ़ापे में मनुष्य के शरीर पर झुर्रियां पड़ जाती हैं।

यदि आप बूढे हो गये हैं, जवान बनना चाहते हैं तो तीन दिन उपवास करें। उपवास का समय धर्म ध्यान मे व्यतीत करें। चौथे दिन चार एक पोथिया लहसुन को पीस कर निचोड़ कर रस निकाल कर समान मात्रा मे पानी मिला कर पी जायें। इस प्रकार एक दिन मे चार बार लहसुन का रस पीयें। रस पीने के एक घंटे बाद दो चम्मच देशी घी या मक्खन खायें। यह क्रम चार दिन चलायें। फिर आठवें दिन से एक-एक सप्ताह तक लहसुन

के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर पीयें। यह भी चार बार रोजाना पीयें और घी या मक्खन भी यथावत लें। सोलहवें दिन से एक सप्ताह तक चार एकपोथिया लहसुन के साथ आठ मुनक्का पीस कर एक गिलास पानी मे मिला-कर चार बार पीते रहें। घी या मक्खन का सेवन बन्द कर दें। चौबीसवें दिन से एक सप्ताह तक लहसुन पीस कर तीन आंवलों के रस में घोल कर चार बार नित्य पीयें। इस अवधि में भोजन नहीं करना है। दूसरे महीने मे दूध पीते रहें और लहसुन के तेल की मालिश करें। तेल बनाने के लिए दस ग्राम छिला हुआ लहसुन 90 ग्राम सरसों के तेल में उबालें। लहसुन जल जाने पर तेल छान कर काम मे लें। तीसरे महिने मे आठ एकपोथिया लहसुन, दो चम्मच शहद, दस बीज निकाले हुए मुनक्का, आधा कप आंवले के रस मे पीस कर खायें। यह पूरे एक महिने खायें। इस प्रकार साधना और श्रम से बुढ़ापा दूर हो कर जवानी आ जायेगी। धार्मिक दिनचर्या साथ रखना अच्छा है।

आंवला : बुढापे में शरीर मे चूने की मात्रा बढ़ जाती है। चूने की अधि-कता हड्डियों, स्नायुओं और रक्तवाहिनियों को कठोर बना देती है। आंवले का नित्य सेवन इस कठोरता को दूर करके सारी क्रियाओं को समुचित रखता है। आंवला बुढापे के लिए अमृत है।

नमक : बुढ़ापा नमक खाने से जल्दी आता है।—डॉ० फेड्रिक मारवड। अतः नमक कम से कम खायें।

दूध : एक गिलास दूध मे एक चम्मच देशी घी तथा तीन चम्मच शहद मिला कर नित्य पीयें। इससे बुढ़ापा शीघ्र नहीं आयेगा।

गेहूं : गेहूं के पौधे का रस पिलाने से बहुत फायदा होता है। रस बनाने की विधि भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग 'I' एवं 'II' देखें।

मालिश : नियमित रूप से प्रतिदिन तेल की मालिश करने से क्षीण देह का वजन बढ़ता है, बुढ़ापा दूर भागने लगता है।

अखरोट : 8 अखरोट की गिरी+4 बादाम की गिरी+दस मुनक्का नित्य प्रातः खायें। ऊपर से दूध पीयें। इस से वृद्धों में शक्ति आती है।

हर्र : यदि आप लम्बी जिंदगी जीना चाहते हैं तो छोटी हर्र रात को पानी में भिगो दें। पानी इतना ही डालें कि वे सोख लें। प्रातः उनको देशी घी मे तलकर बरणी कांच के बर्तन मे रख लें। नित्य एक हर्र सुबह, शाम छः माह खाते रहे। इससे शरीर हृष्ट पुष्ट रहेगा।